BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

Unter der nachfolgenden Adresse und Telefonnummer können Sie Ersatzteile bestellen:

AICON Health & Fitness, GmbH
Kalscheurener Straße 172
D-50354 Hürth

01805 231 244

Fax: 01805 231 243

Telefonanrufe außerhalb Deutschlands: +49 2233 613 250
Fax: +49-2233 613 255

Wenn Sie eine Ersatzteilbestellung vornehmen wollen, benötigen wir die folgenden Angaben:

- die MODELL-NUMMER des Produktes (HREVEL36030)
- den NAMEN des Produktes (HealthRider® Cross Trainer 990S Ellipsentrainer)
- die SERIEN-NUMMER des Produktes (Sie finden diese auf der ersten Seite dieser Anleitung)
- die BESTELLNUMMER und die BESCHREIBUNG der Teile (sehen Sie Seite 26).

HealthRider ist ein eingetragenes Warenzeichen von ICON Health & Fitness, Inc.

Teile-Nr. 198579 R0903A

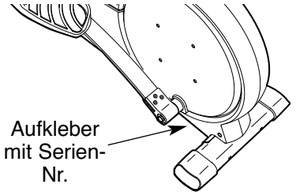
In China gedrückt © 2003 ICON Health & Fitness, Inc.

CROSS TRAINER 990S

HEALTHRIDER

Fitness-Produkt-Klasse: H

Modell-Nr. HREVEL36030
Serien-Nr. _____



FRAGEN?

Als Hersteller verpflichten wir uns zur kompletten Zufriedenstellung unserer Kunden. Falls Sie irgendwelche Fragen haben oder falls Teile fehlen, rufen Sie bitte an.

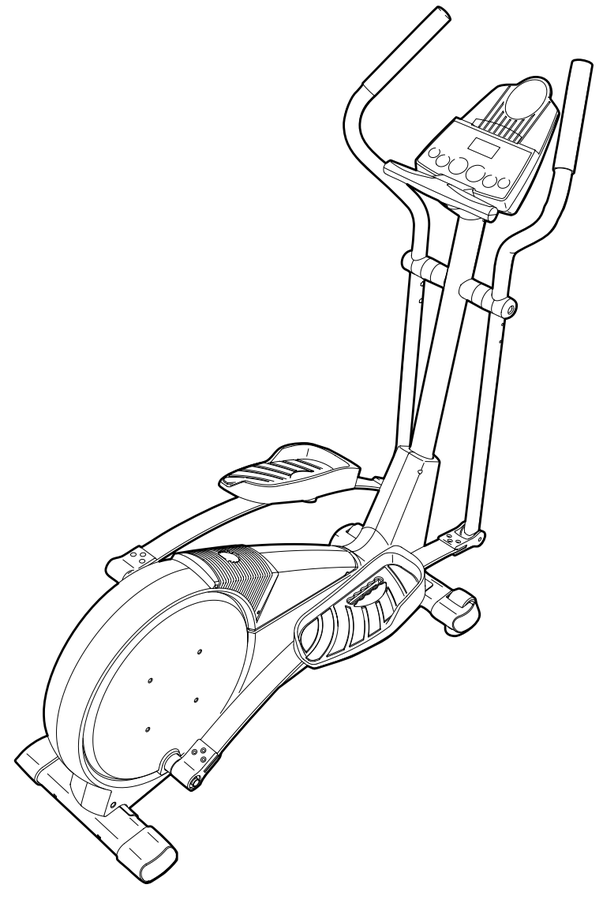
01805 231 244

Unsere Bürozeiten sind von 10.00 bis 15.00 Uhr

⚠ ACHTUNG

Lesen Sie bitte aufmerksam alle Hinweise und Anleitungen, bevor Sie dieses Gerät in Betrieb nehmen. Heben Sie diese Anleitung für eventuellen späteren Gebrauch auf.

BEDIENUNGSANLEITUNG



Unsere Website:

www.iconeurope.com

INHALTSVERZEICHNIS

WICHTIGE VORSICHTSMAßNAHMEN 2
BEVOR SIE ANFANGEN 3
MONTAGE 4
BENUTZUNG DES BRUSTPULSSENSORS 8
BENUTZUNG DES ELLIPSENTRAINERS 10
WARTUNG UND FEHLERSUCHE 23
TRAININGSRICHTLINIEN 24
TEILELISTE 26
DETAILZEICHNUNG 27
BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN . . . . . .Rückseite

WICHTIGE VORSICHTSMAßNAHMEN

⚠ WARNUNG: Um ernstliche Unfälle zu vermeiden, lesen Sie bitte die folgenden wichtigen Vorsichtsmaßnahmen bevor Sie den Ellipsentrainer in Benutzung nehmen.

1. **Lesen Sie bitte aufmerksam alle Anleitungen, bevor Sie dieses Gerät in Betrieb nehmen.**

2. **Der Eigentümer ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer des Gerätes hinreichend über alle Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.**

3. **Stellen Sie das Gerät auf eine ebene Fläche und darunter zum Schutz des Bodens oder des Teppichs eine Unterlage. Benutzen Sie das Gerät nur im Haus und halten Sie es vor Feuchtigkeit und Staub fern.**

4. **Überprüfen Sie alle Einzelteile und ziehen Sie die Teile regelmäßig nach. Abgenutzte Teile müssen sofort ausgetauscht werden.**

5. **Kinder unter 12 Jahren und Haustiere müssen jederzeit entfernt gehalten werden.**

6. **Der Ellipsentrainer sollte nur von Personen unter 115 kg Körpergewicht benutzt werden.**

7. **Tragen Sie immer angemessene Kleidung, während Sie auf dem Ellipsentrainer trainieren. Zum Schutz Ihrer Füße sollten Sie immer Sportschuhe tragen.**

8. **Halten Sie sich beim Auf- oder Absteigen oder während Sie auf dem Ellipsentrainer trainieren immer am Handgriff-Pulssensor oder an den Haltestangen fest.**

9. **Die Pulssensoren sind keine medizinische Instrumenten. Verschiedene Faktoren können die Pulsschlagwerte verändern. Die Pulssensoren sollen Ihnen nur als Trainingshilfe dienen, indem sie Ihren durchschnittlichen Herzschlag angeben.**

10. **Halten Sie Ihren Rücken immer gerade, wenn Sie auf dem Gerät trainieren; krümmen Sie Ihren Rücken nicht.**

11. **Sollten Sie jemals Schmerz fühlen oder schwindelig werden während Sie Fitness betreiben, hören Sie sofort damit auf und kühlen Sie ab.**

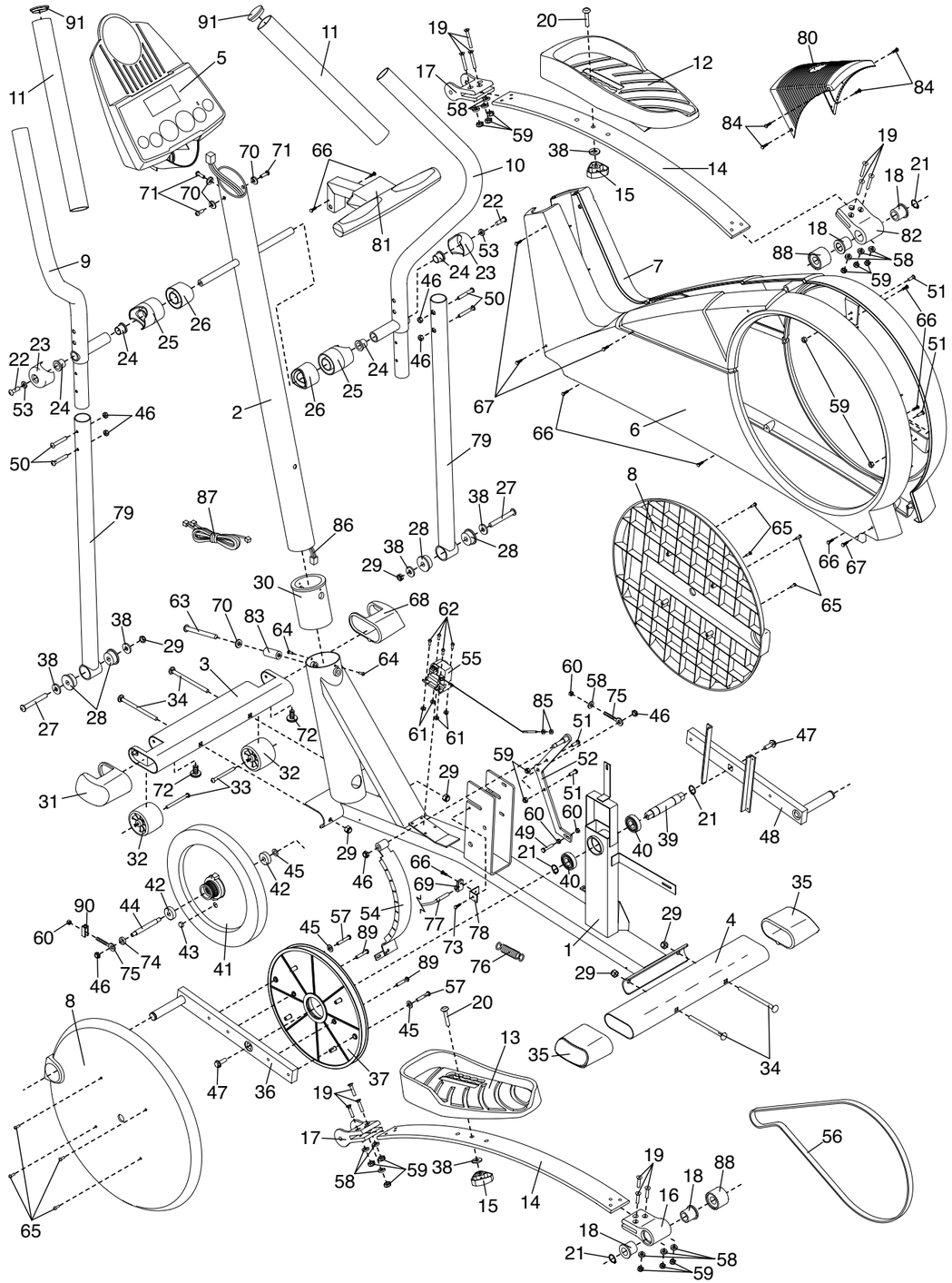
12. **Wenn Sie mit dem Training fertig sind, lassen Sie die Pedale langsam auslaufen, bis sie sich nicht mehr bewegen.**

13. **Der Ellipsentrainer ist nur für den Hausgebrauch vorgesehen. Verwenden Sie ihn nicht in kommerziellem, verpachtetem oder institutionellem Rahmen.**

⚠ WARNUNG: Bevor Sie mit diesem oder jedem anderen Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie einen Arzt konsultieren. Dies gilt besonders für Personen über 35 Jahre und für all diejenigen, die Gesundheitsprobleme gehabt haben oder haben. Bitte lesen Sie alle Instruktionen durch, bevor Sie das Gerät in Betrieb nehmen. AICON übernimmt keinerlei Haftung für Personen oder Sachschäden.

DETAILZEICHNUNG—Modell-Nr. HREVEL36030

R0903A



TEILELISTE—Modell-Nr. HREVEL36030

R0903A

Nr.	Zahl	Beschreibung	Nr.	Zahl	Beschreibung
1	1	Rahmen	52	1	“C” Magnetklammer
2	1	Pfosten	53	2	M10.3 schwarze Unterlegscheibe
3	1	Vorderer Stabilisator	54	1	C-förmige Magnet
4	1	Hinterer Stabilisator	55	1	Motor
5	1	Computer	56	1	Riemen
6	1	Linker Seitenschutz	57	2	M8 x 33mm knopfförmige Schraube
7	1	Rechter Seitenschutz	58	13	M6 Unterlegscheibe
8	2	Pedalscheibe	59	16	M6 Nylon-Verschlussmutter
9	1	Linke Haltestange	60	4	M6 Mutter
10	1	Rechte Haltestange	61	4	M5 Nylon-Verschlussmutter
11	2	Schaumstoffgriff	62	4	M5 x 12mm Bolzen
12	1	Rechtes Pedal	63	1	M10 x 88mm knopfförmiger Bolzen
13	1	Linkes Pedal	64	2	M4 x 6mm Schraube
14	2	Pedalfeder	65	8	M5 x 33mm Schraube
15	2	Widerstandsknopf	66	11	M4 x 16mm Schraube
16	1	Linke Federklammer	67	4	M4 x 25mm Schraube
17	2	Vordere Federklammer	68	1	Rechte vordere Endkappe
18	4	Hintere Federbuchse	69	1	Membranenschalter-Klemme
19	12	M6 x 33.5mm Bolzen	70	4	M10 gespaltene Unterlegscheibe
20	2	Verstellbolzen	71	3	M10 x 27mm Schraube
21	4	Klemmring	72	2	Ausgleichungsfuß
22	2	M8 x 19mm knopfförmige Schraube	73	1	M5 x 16mm Schraube
23	2	Haltestange-Kappe	74	1	4.5mm Abstandsstück
24	4	Haltestangebuchse	75	2	M6 Ösenbolzen
25	2	Haltestange-Abstandsstück	76	1	Feder
26	2	Pfosten-Abstandsstück	77	1	Membranenschalter
27	2	M10 x 78mm knopfförmiger Bolzen	78	1	Membranenschalter-Klammer
28	4	Vordere Federbuchse	79	2	Haltestangenbein
29	6	M10 Nylon-Verschlussmutter	80	1	Seitenschutz-Abdeckung
30	1	Pfosten-Buchse	81	1	Handgriff-Pulssensor
31	1	Linke vordere Endkappe	82	1	Rechte Federklammer
32	2	Rad	83	1	Rahmen-Abstandsstück
33	2	M6 x 72mm Radbolzen	84	4	M4 x 12mm selbstschneidende Schraube
34	4	M10 x 112mm Einsteckbolzen			
35	2	Hintere Stabilisator-Endkappe	85	2	M5 Mutter
36	2	Linker Kurbelarm	86	1	Oberer Drahthalter
37	2	Rolle	87	1	Niederer Drahthalter
38	6	M10 Unterlegscheibe	88	2	Federklammer-Abstandsstück
39	1	Kurbel	89	2	M8 x 22mm knopfförmige Schraube
40	2	Kurbellager	90	1	U-förmige Klammer
41	1	Schwungrad	91	2	Lenker-Endkappe
42	2	Schwungrad-Lager	#	1	Brustriemen
43	1	Magnet	#	1	Sensoreneinheit
44	1	Schwungrad-Achse	#	1	Spalter
45	3	M8.5mm Unterlegscheibe	#	1	Audiokabel
46	7	M8 Nylon-Verschlussmutter	#	1	Adapter
47	2	Kurbelschraube	#	1	Batteriendeckel
48	1	Rechter Kurbelarm	#	1	Inbussschlüssel
49	1	M6 x 25mm Bolzen	#	1	Schmiermittel
50	4	M8 x 45mm knopfförmiger Bolzen	#	1	Bedienungsanleitung
51	4	M6 x 18mm knopfförmiger Bolzen			

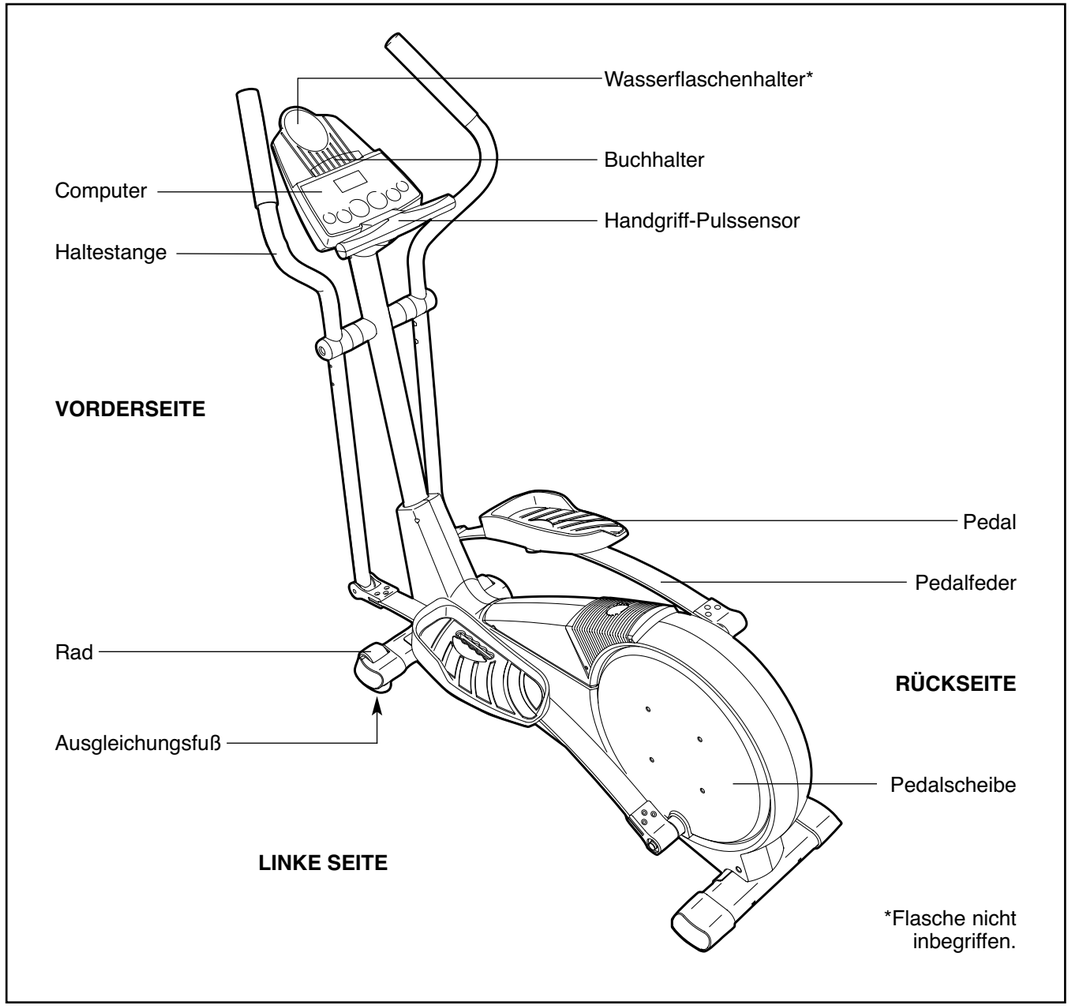
Anmerkung: # weißt auf ein nicht-abgebildetes Teil hin. Veränderungen zu den Angaben sind dem Hersteller, ohne Benachrichtigung, vorbehalten.

BEVOR SIE ANFANGEN

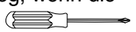
Wir gratulieren Ihnen zur Wahl des revolutionären HealthRider® Cross Trainer 990S. Der HealthRider® Cross Trainer 990S ist ein unglaublich flüssig verlaufendes Trainingsgerät, das Ihre Füße auf natürlichem, elliptischem Weg führt, so dass der Aufprall auf Ihre Knie- und Fußgelenke minimal wird. Und der einzigartige HealthRider® Cross Trainer 990S bietet verstellbaren Widerstand und einen Computer von höchster Qualität an, um Ihnen das beste Training zu ermöglichen. Herzlich willkommen zur völlig neuen Welt der natürlichen, elliptischen Bewegung, von HealthRider.

Zu Ihrem eigenen Vorteil, lesen Sie bitte diese Bedienungsanleitung genauestens durch bevor Sie Ihren Ellipsentrainer in Verwendung nehmen. Sollten Sie noch irgendwelche Fragen oder Probleme haben, setzen Sie sich bitte mit unserem Kundendienst unter der Service-Telefon-Nr. **01805 231 244** in Verbindung. Halten Sie bitte vor Ihrem Anruf die Modell- und die Serien-Nummer Ihres Gerätes bereit. Die Modell-Nummer ist HREVEL36030. Die Serien-Nummer können Sie auf einem Aufkleber am Ellipsentrainer finden (die genaue Stelle des Aufklebers ersehen Sie aus der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung).

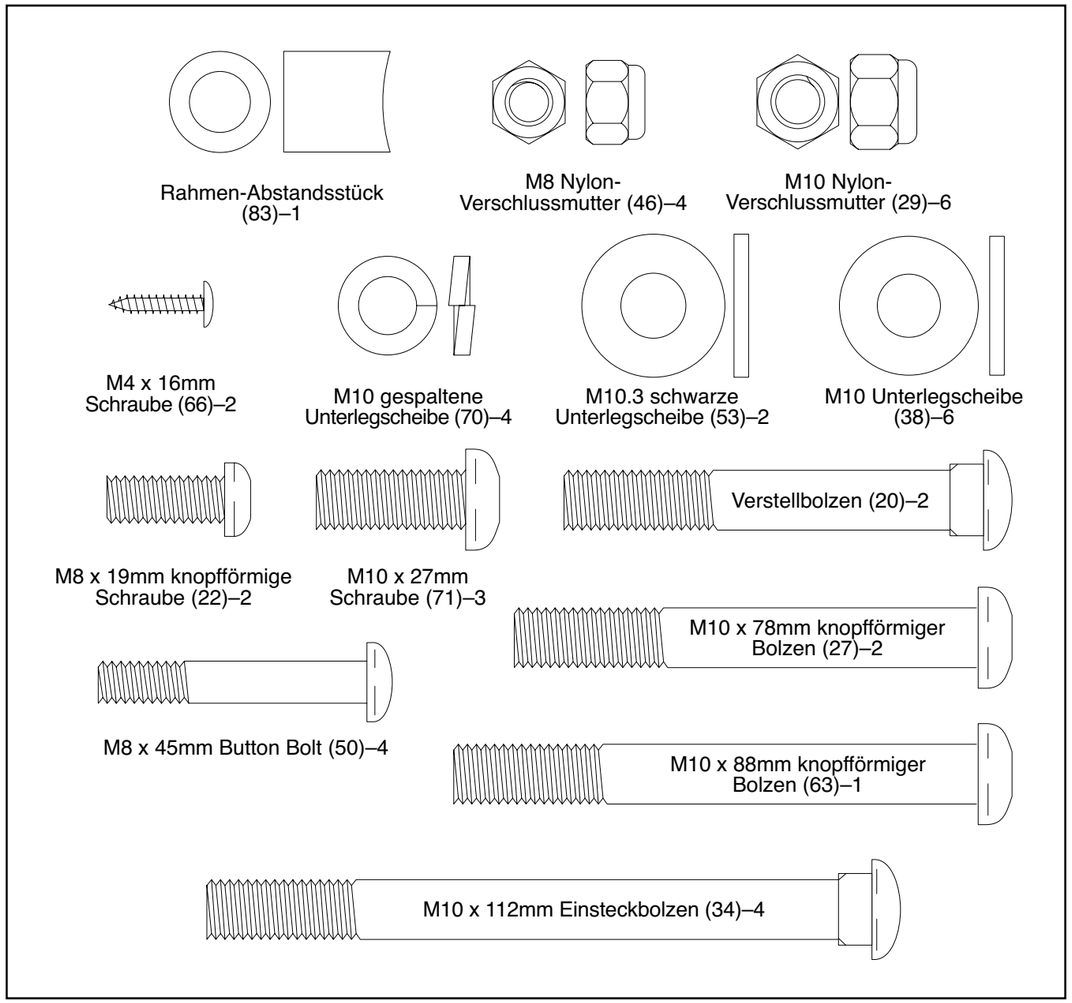
Bevor Sie nun weiterlesen, werfen Sie bitte zunächst einen Blick auf die untenstehende Zeichnung und machen Sie sich mit den gekennzeichneten Einzelteilen vertraut.



MONTAGE

Zur Montage braucht man zwei Personen. Legen Sie alle Teile des Ellipsentrainers auf einer dafür freigemachten Fläche aus und entfernen Sie alle Verpackungsmaterialien. Werfen Sie diese jedoch erst weg, wenn die Montage komplett fertiggestellt ist. **Zur Montage braucht man einen Kreuzschraubenzieher**  **, eine verstellbare Schraubenschlüssel** **, und einen Gummihammer** **zu den beigelegten Inbussschlüsseln.**

Dieses Diagramm hilft Ihnen bei der Identifizierung der kleinen Montageteile. Die Zahl in Klammer, die unter jedem Teil zu finden ist, ist die Bestell-Nr. des Teiles, welches Sie in der TEILELISTE auf Seite 26 finden. Die zweite Zahl bezieht sich auf die Menge der Teile, die zum Montieren nötig sind. **Einige kleine Teile wurden möglicherweise zur Erleichterung des Transportes schon angebracht. Sollten Sie ein Teil nicht finden, überprüfen Sie bitte, ob es nicht schon angebracht worden ist.**


Rahmen-Abstandsstück (83)–1
M8 Nylon-Verschlussmutter (46)–4
M10 Nylon-Verschlussmutter (29)–6
M4 x 16mm Schraube (66)–2
M10 gespaltene Unterlegscheibe (70)–4
M10.3 schwarze Unterlegscheibe (53)–2
M10 Unterlegscheibe (38)–6
M8 x 19mm knopfförmige Schraube (22)–2
M10 x 27mm Schraube (71)–3
Verstellbolzen (20)–2
M10 x 78mm knopfförmiger Bolzen (27)–2
M8 x 45mm Button Bolt (50)–4
M10 x 88mm knopfförmiger Bolzen (63)–1
M10 x 112mm Einsteckbolzen (34)–4

EMPFOHLENE DEHNÜBUNGEN

Folgende Übungen eignen sich gut für Aufwärm oder Abkühlphasen. Dehnen Sie sich immer nur langsam—nie ruckartig.

1. Rumpfbeugen

Aus dem Stand, mit leicht gebeugten Knien, langsam aus der Hüfte heraus nach vorn beugen. Entspannen Sie den Rücken und die Schultern, während Sie die Hände zu den Zehen strecken. So tief wie möglich gehen, halten, bis 15 zählen, dann entspannen. Dreimal wiederholen. Dehnt Kniesehnen, Beinbizeps und Rücken.

2. Kniesehnen-Dehnübung

Setzen Sie sich auf den Boden, strecken Sie ein Bein aus und ziehen Sie die Sohle des anderen an die gegenüberliegende Schenkelinnenseite. Beugen Sie den Oberkörper in gestreckter Haltung vor, bis die ausgestreckte Hand die Fußspitze berührt. Halten und bis 15 zählen, dann entspannen. Mit beiden Beinen dreimal wiederholen. Dehnt Kniesehnen, den unteren Rücken und die Beckenmuskulatur.

3. Strecken der Waden und der Achillessehne

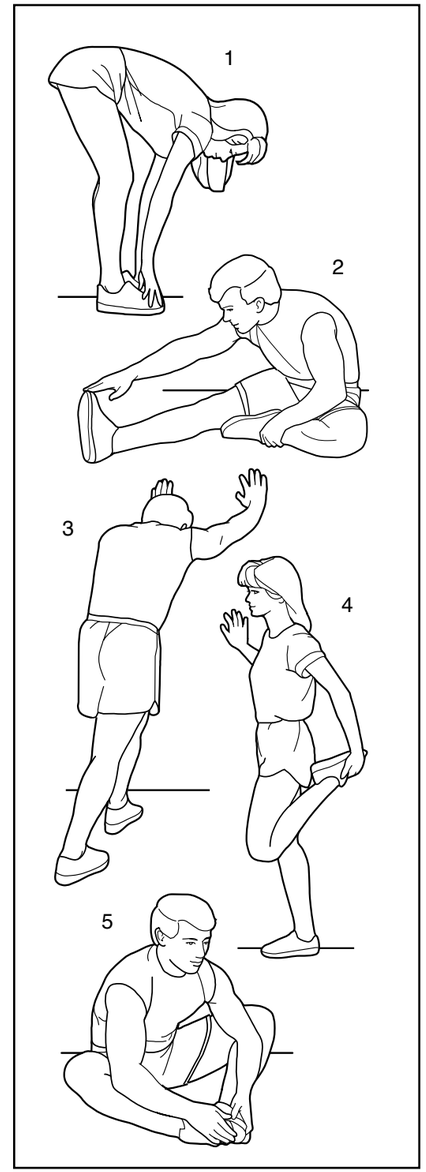
Stellen Sie die Füße hintereinander und stützen Sie sich mit ausgestreckten Armen an einer Wand ab. Lassen Sie das hintere Bein gestreckt und den Fuß fest auf dem Boden. Beugen Sie das vordere Bein und den Oberkörper aus der Hüfte heraus nach vorn. Halten, dann bis 15 zählen und entspannen. Wiederholen Sie das für beide Beine je drei mal. Wenn Sie die Achillessehnen noch stärker dehnen möchten, beugen Sie auch das hintere Bein ein wenig. Dehnt Waden, die Achillessehnen und die Fesseln.

4. Dehnübung für die vordere Oberschenkel Muskulatur

Stützen Sie sich mit einer Hand an der Wand ab und ziehen Sie einen Fuß so nah wie möglich an Ihr Gesäß. Halten, langsam bis 15 zählen, dann los lassen. Mit jedem Bein drei mal wiederholen. Dehnt Oberschenkel- und Hüftmuskulatur.

5. Dehnen der Schenkelinnenseiten

Setzen Sie sich auf den Boden und ziehen Sie beide Fußsohlen aneinander. Die Knie zeigen nach außen. Ziehen Sie die Füße so nahe wie möglich an den Körper heran. Langsam bis 15 zählen, dann entspannen. Dreimal wiederholen. Dehnt Oberschenkel und Hüftmuskeln.



TRAININGSRICHTLINIEN

⚠WARNUNG: Bevor Sie mit diesem oder einem anderen Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren. Dies gilt besonders für all diejenigen, die über 35 Jahre sind oder schon gesundheitliche Probleme haben oder gehabt haben.

Die Pulssensoren sind keine medizinische Instrumenten. Verschiedene Faktoren können die Pulsschlagwerte verändern. Die Pulssensoren sollen Ihnen nur als Trainingshilfe dienen, indem sie Ihre durchschnittliche Pulzfrequenz angeben.

Die folgenden Richtlinien werden Ihnen bei der Ausarbeitung eines persönlichen Trainingsprogrammes behilflich sein. Denken Sie daran, dass gute Ernährung und angemessene Pausen wesentlich zum Erfolg beitragen.

ÜBUNGSINTENSITÄT

Egal, ob Sie abnehmen oder Ihr Herz-Kreislaufsystem stärken wollen, ist der Schlüssel zum Erfolg die richtige Übungsintensität. Der Indikator für die richtige Übungsintensität ist die Pulsfrequenz. Die folgende Tabelle zeigt die empfohlene Pulsfrequenz zum Kalorienverbrauch und maximalem Fettabbau sowie für Herz-Kreislauf- (Aerob-) Training.

165	*155*	*145*	*140*	*130*	*125*	*115*	♥♥
145	*138*	*130*	*125*	*118*	*110*	*103*	♥
125	*120*	*115*	*110*	*105*	*95*	*90*	♥
20	*30*	*40*	*50*	*60*	*70*	*80*	

Um Ihre richtige Pulsfrequenz zu bestimmen, müssen Sie oben im Diagramm Ihr Alter finden. (Die Altersangaben sind auf die nächsten zehn Jahre abgerundet.) Die drei Zahlen unter Ihrer Altersangabe zeigen Ihren persönlichen Trainingsbereich. Die zwei niedrigere Zahlen sind die empfohlene Pulsfrequenzen zum Kalorienverbrauch; die höchste Zahl ist die empfohlene Pulsfrequenz zum aeroben Training.

Fettabbau

Um Fette wirkungsvoll abzubauen, müssen Sie mit relativ niedriger Intensität über einen längeren Zeitraum hinweg trainieren. Während der ersten paar Minuten des Trainings baut der Körper leicht zugängliche Kohlenhydrat-Kalorien zur Energiegewinnung ab und fängt erst dann an, gespeicherte Fett-Kalorien abzubauen. Wenn es Ihr Ziel ist, abzunehmen, dann steigern Sie die Intensität Ihres Trainings bis Ihr Puls die niedrigste Zahl in Ihrem Trainingsbereich erreicht hat.

Zum maximalen Fettabbau müssen Sie die Intensität des Trainings so weit steigern, bis Ihr Puls bei der mittleren Zahl Ihres Trainingsbereiches liegt.

Aerob-Übung

Wenn es Ihr Ziel ist, Ihr Herz-Kreislaufsystem zu stärken, dann empfehlen wir Aerob-Übung. Aerob-Übung ist eine Aktivität, die grössere Mengen an Sauerstoff über einen längeren Zeitraum hinweg benötigt. Das wiederum regt das Herz an, vermehrt Blut in die Muskeln zu pumpen und die Lunge, das Blut mit mehr Sauerstoff zu versorgen. Für Aerob-Übung müssen Sie die Intensität Ihrer Übungen so weit steigern, bis Ihr Puls bei der höchsten Zahl Ihres Trainingsbereiches liegt.

TRAININGS-RICHTLINIEN

Jedes Training sollte folgendes beinhalten:

Ein Warm-Up, das aus 5 bis 10 Minuten Dehnen und leichter Übungen besteht. Ein richtiges Warm-Up erhöht die Körpertemperatur, steigert die Pulsfrequenz und den Kreislauf und bereitet somit den Körper für das Training vor.

Übungen innerhalb Ihres Trainingsbereiches, die aus 20 bis 30 Minuten Übungen, bei dem Ihr Pulsschlag innerhalb Ihres Trainingsbereiches liegt. (Während der ersten Wochen sollte dieses Training 20 Minuten nicht überschreiten.)

Eine Abkühlung, die aus 5 bis 10 Minuten Dehnen besteht. Das steigert die Flexibilität der Muskeln und wirkt eventuellen Problemen nach dem Training entgegen.

ÜBUNGSHÄUFIGKEIT

Zur Verbesserung oder Erhaltung Ihrer Kondition sollten Sie dreimal pro Woche trainieren und mindestens einen Tag Pause dazwischen einlegen. Nach einigen Monaten regelmässigen Trainings können Sie nach Wunsch bis zu fünf mal pro Woche trainieren. Denken Sie daran, dass Sie nur dann Ihr Ziel erreichen, wenn Sie Ihr Training regelmässig und positiv angehen.

1. Finden Sie den vorderen Stabilisator (3), mit den Rädern (32). Während eine andere Person den vorderen Teil des Rahmens (1) hoch hebt, befestigen Sie den vorderen Stabilisator mit zwei M10 x 112mm Einsteckbolzen (34) und zwei M10 Nylon-Verschlussmuttern (29) am Rahmen. **Achten Sie darauf, dass der vordere Stabilisator so gedreht ist, dass die Räder den Boden nicht berühren.**

2. Während eine andere Person den hinteren Teil des Rahmens (1) hoch hebt, befestigen Sie den hinteren Stabilisator (4) mit zwei M10 x 112mm Einsteckbolzen (34) und zwei M10 Nylon-Verschlussmutter (29) am Rahmen.

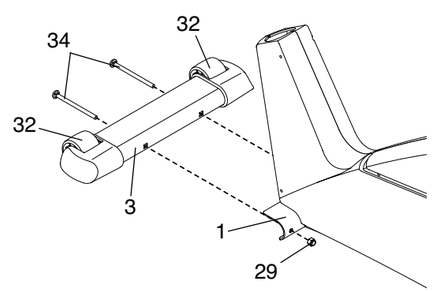
3. Während eine andere Person den Pfosten (2) in der angezeigten Position hält, verbinden Sie den oberen Drahthalter (86) mit dem neideren Drahthalter (87). **Ziehen Sie vorsichtig am oberen Ende des oberen Drahthalter um Schlaffheit zu vermeiden. Während Sie das obere Ende des oberen Drahthalter halten,** führen Sie den Pfosten in den Rahmen (1) ein. **Klemmen Sie die Drahthalter nicht ein.**

   Schieben Sie eine M10 gespaltene Unterlegscheibe (70) und ein Rahmen-Abstandsstück (83) auf den M10 x 88mm knopfförmigen Bolzen (63), und führen Sie den knopfförmigen Bolzen in den Rahmen (1) und in den Pfosten (2) ein. **Achten Sie darauf, dass das nach innen gewölbte Ende des Rahmen-Abstandsstück gegen den Rahmen weißt. Ziehen Sie zu dieser Zeit den Knopfbolzen noch nicht fest an.**

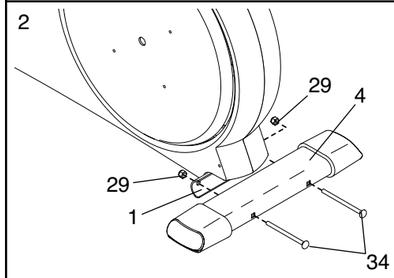
4. Verbinden Sie den Drahthalter am Handgriff-Pulssensor (81) mit dem angezeigten Drahthalter am Computer (5). Führen Sie beide Drahthalter in die Öffnung unten im Computer ein.

   Beziehen Sie sich auf die Nebenzeichnung. Führen Sie das Metallrohr am Handgriff-Pulssensor (81) in die die Metallklammer im Computer (5) ein, wie gezeigt. **Achten Sie darauf, dass Sie die Drahthalter nicht einklemmen.** Richten Sie die Löcher im Metallrohr nach den Löchern in der Metallklammer aus und drehen Sie zwei M4 x 16mm Schrauben (66) in den angezeigten Löchern fest.

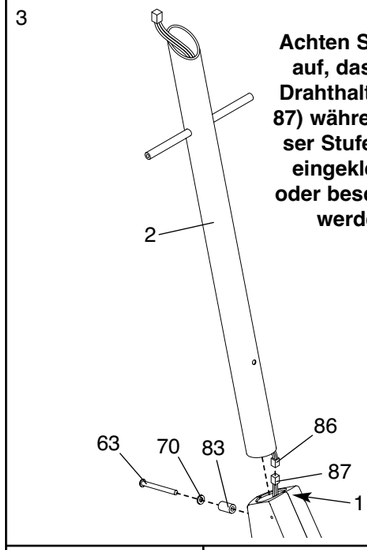
1



2

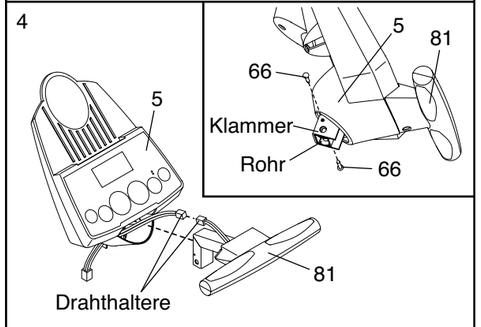


3



Achten Sie darauf, dass die Drahthalter (86, 87) während dieser Stufe nicht eingeklemmt oder beschädigt werden.

4



5. Der Computer (5) braucht vier 1,5V (D) Batterien; alkalische Batterien sind empfohlen. Drücken Sie die Lasche an der Batteriendeckung nach oben und heben Sie die Batteriendeckung hoch. Legen Sie vier Batterien im Batteriengehäuse ein. **Achten Sie darauf, dass die Batterien zeichnungsgemäß im Batteriengehäuse ausgerichtet sind.** Schließen Sie wieder die Batteriendeckung.

   Während eine andere Person den Computer (5) in der gezeigten Position hält, verbinden Sie den Drahthalter am Computer mit dem oberen Drahthalter (86). Führen Sie den zusätzlichen Drahthalter in den Pfosten (2) ein. Befestigen Sie den Computer (5) mit drei M10 x 27mm Schrauben (71) und drei M10 gespaltene Unterlegscheiben (70) am Pfosten. **Achten Sie darauf, dass Sie die Drahthalter nicht einklemmen.**

   Drüken Sie den Buchhalter in den Computer (5) ein, so dass er fest einschnappt, wie gezeigt.

6. Identifizieren Sie die linke Haltestange (9), der mit einem Aufkleber markiert ist. Führen Sie die linke Haltestange in eines der Haltestangenbeine (79) ein. **Achten Sie darauf, dass das Haltestangenbein so gedreht ist, dass die sechseckigen Löcher auf der angezeigten Seite sind.** Befestigen Sie die linke Haltestange an das Haltestangenbein mit zwei M8 x 45mm knopfförmiger Bolzen (50) und zwei M8 Nylon-Verschlussmuttern (46). **Achten Sie darauf, dass sich die Nylon-Verschlussmuttern innen in den sechseckigen Löchern befinden. Ziehen Sie die knopfförmiger Bolzen noch nicht fest an.**

   Verwenden Sie einen reichlichen Betrag des inbegriffenen Schmiermittels an der linken Achse am Pfosten (2) und innen in den zwei Haltestangebuchse (24) im linken Haltestange (9).

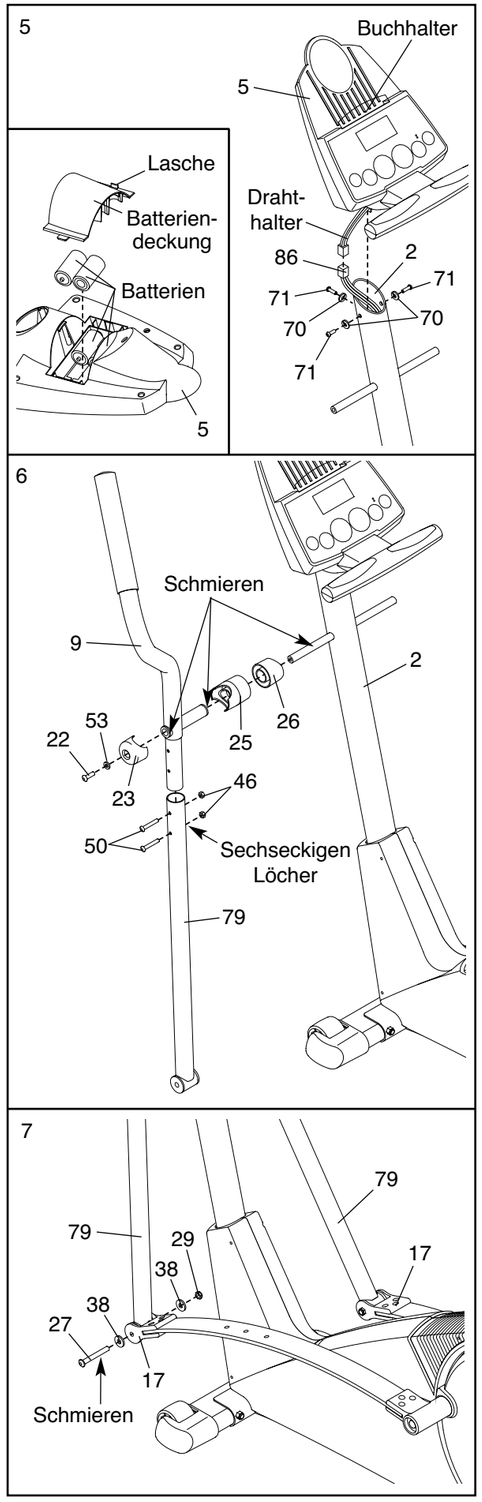
   Schieben Sie vorsichtig ein Pfosten-Abstandsstück (26), ein Haltestange-Abstandsstück (25), die linke Haltestange (9) und eine Haltestange-Kappe (23) auf die linke Achse am Pfosten (2), wie gezeigt. Führen Sie eine M8 x 19mm knopfförmige Schraube (22) durch eine M10,3 schwarze Unterlegscheibe (53) und drehen Sie ihn in der Achse fest.

   Befestigen Sie die rechte Haltestange und das andere Haltestangenbein (nicht gezeigt) auf die gleiche Weise.

7. Halten Sie das niedere Ende der linken Haltestangenbein (79) in der linken Vorderen Federklammer (17). Verwenden Sie einen reichlichen Betrag Schmiermittel an einem M10 x 78 mm knopfförmige Bolzen (27). Befestigen Sie das linke Haltestangebein (79) mit dem Knopfbolzen, zwei M10 Unterlegscheiben (38) und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (29) an der Vorderen Federklammer. **Ziehen Sie dei Nylon-Verschlussmutter nicht zu fest an; das linke Haltestangebein muss sich leicht drehen können.**

   Befestigen Sie das rechte Haltestangenbein (79) an der anderen vorderen Federklammer (17), auf die gleiche Weise.

   Beziehen Sie sich auf Schritt 6. Ziehen Sie die M8 x 45mm knopfförmigen Bolzen (50) in den Haltestangenbeinen (79) fest an. Ziehen Sie den M10 x 88mm knopfförmigen Bolzen (63) fest an.



WARTUNG UND FEHLERSUCHE

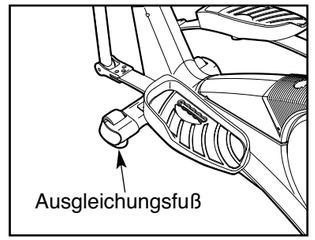
Überprüfen Sie alle Einzelteile und ziehen Sie die Teile regelmäßig nach. Abgenutzte Teile müssen sofort ausgetauscht werden.

Um das Ellipsentrainer zu putzen, verwenden Sie ein feuchtes Tuch und eine kleine Menge milde Seife. **Wichtig: Um Schaden am Computer zu vermeiden, halten Sie Flüssigkeiten und direktes Sonnenlicht vom Computer fern.**

DIE BATTERIEN ERSETZEN

Wenn das Computer-Display trübe wird, sollten die Batterien ersetzt werden. Die meisten Computer-Probleme sind auf niedere Batterien zurück zu führen. Beziehen Sie sich auf Schritt 5 auf Seite 6 zwecks Ersatz-Instruktionen. Der Computer benötigt vier “D”-Batterien.

DEN ELLIPSENTRAINER AUSGLEICHEN



Nachdem der Ellipsentrainer an einem andern Ort wo er benutzt wird aufgestellt ist, achten Sie darauf, dass die Ende beider Stabilisatoren den Boden berühren. Wenn das elliptische Trainingsgerät während Gebrauch leicht rüttelt, drehen Sie eines oder beide der Ausgleichungsfüße unter dem vorderen Stabilisator bis das Rütteln aufhört.

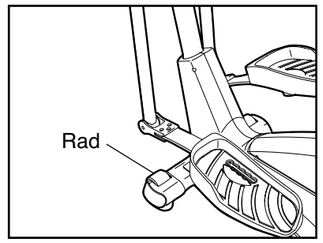
HANDGRIFF-PULSSENSOR FEHLERSUCHEN

- Versuchen Sie Ihre Hände nicht zu bewegen während Sie den Handgriff-Pulssensor benutzen. Übermäßige Bewegung kann die Lesung der Pulsfrequenz beeinträchtigen. Halten Sie die Metallkontakte nicht zu fest, da dadurch die Herschlagwerte beeinträchtigt werden können.

- Um die beste Lesung zu bekommen, warten Sie ungefähr 15 Sekunden.

- Für optimale Leistung des Handgriff-Pulssensors, sollen die Metallkontakte mit einem weichen Tuch geputzt werden—benutzen Sie keinen Alkohol, keine Schleifmittel, oder Chemikalien.

DER ELLIPSENTRAINER TRANSPORTIEREN

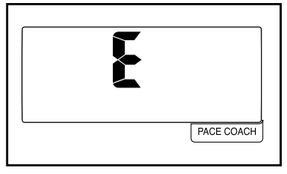


Stellen Sie sich vor den Ellipsentrainer, halten Sie die Haltestangen fest und kippen Sie den Ellipsentrainer bis er sich auf den Vorderrädern bewegt. Schieben Sie den Ellipsentrainer vorsichtig zum gewünschten Ort und lassen Sie ihn dann herunter. **Wegen der Größe und des Gewichts des Ellipsentrainers, sollten Sie äußerst vorsichtig sein, wenn Sie ihn umstellen.**

DER INFORMATIONSMODUS BENUTZEN

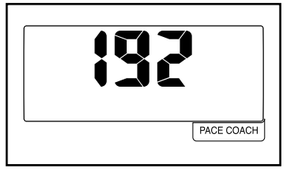
Der Computer zeichnet sich aus durch einen Informationsmodus, der die Gesamtanzahl der Stunden der Inbdetriebnahme des Ellipsentrainers, so wie die Gesamtanzahl der Meilen (oder Kilometer), die radgefahren worden sind, zählt. Der Informationsmodus erlaubt Ihnen auch Meilen oder Kilometer auszuwählen als Messeinheit für Geschwindigkeit und Distanz.

Um den Informationsmodus zu benutzen, halten Sie die Ein-/Wiedereinstelltaste (On/Reset) ungefähr sechs Sekunden lang nieder.



Wenn der Informationsmodus gewählt ist, wird ein E für englische Meilen oder ein M für Kilometer im Display erscheinen. Um die Messeinheit zu ändern, drücken Sie auf die + Taste.

Drücken Sie auf die Display-Modus-Taste. Das Display wird dann die Gesamtanzahl der Stunden der Inbetriebnahme des Ellipsentrainer anzeigen.

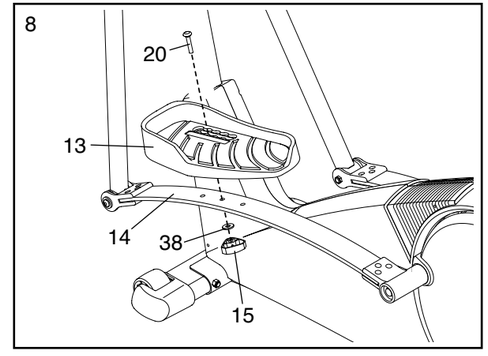


Drücken Sie wieder auf die Display-Modus-Taste. Das Display wird dann die Gesamtan-zahl der Meilen (oder Kilometer), die gefahren worden sind, anzeigen.

Um den Informationsmodus zu verlassen, drücken Sie wieder auf die Ein-/Wiedereinstelltaste.

8. Identifizieren Sie das linke Pedal (13). Befestigen Sie das linke Pedal mit einem Verstellbolzen (20), einer M10 Unterlegscheibe (38) und einem Widerstandsknopf (15) an der linken Pedalfeder (14), wie gezeigt. Anmerkung: Das linke Pedal kann in jeder der fünf Positionen befestigt werden (siehe DIE PEDALE EINSTELLEN auf Seite 10).

   Befestigen Sie das rechte Pedal (nicht gezeigt) auf die gleiche Weise. Achten Sie darauf, dass sich beide Pedale in der gleichen Position befinden

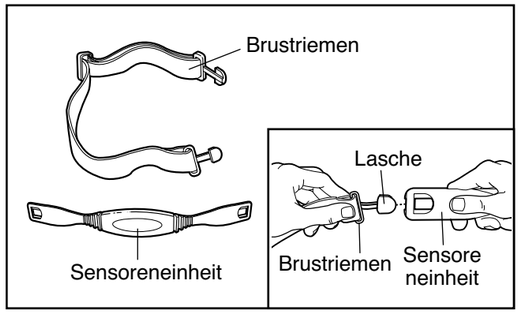


9. **Achten Sie darauf, dass alle Teile fest angezogen sind, bevor Sie den Ellipsentrainer benutzen.** Anmerkung: Einige Teile könnten übrig bleiben, nachdem der Aufbau fertig ist. Legen Sie eine Unterlage unter den Ellipsentrainer, zum Schutz des Bodens oder des Teppichs.

BENUTZUNG DES BRUSTPULSSENSORS

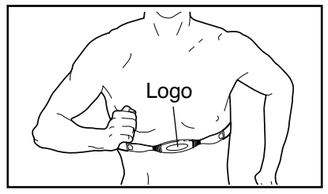
WIE MAN DEN BRUSTPULSSENSOR ANZIEHT

Der Brustpulssensor besteht aus zwei Teilen: dem Brustriemen und der Sensoreneinheit. Befolgen Sie die unten stehenden Anweisungen wie man den Brustpulssensor trägt.

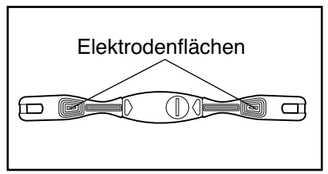


1 Beziehen Sie sich auf die oben eingesetzte Zeichnung. Führen Sie die Lasche an einem Ende des Brustgurts durch ein Ende der Sensoreinheit ein. Drücken Sie das Ende der Sensoreinheit unter die Schnalle am Brustgurt.

2 Als nächstes wickeln Sie den Brustpulssensor um Ihre Brust. Befestigen Sie das freie Ende des Brustgurts an die Sensoreinheit, wie oben beschrieben. Verändern Sie die Länge des Riemens, falls es nötig sein sollte. Der Brustpulssensor sollte unter Ihrer Kleidung an der Haut, so nah wie möglich unter dem Brustmuskel bzw. dem Busen getragen werden, aber nur so nah, so dass es immer noch bequem ist. Vergewissern Sie sich, dass das Logo der Sensoreinheit nach außen weist und richtig herum ist.



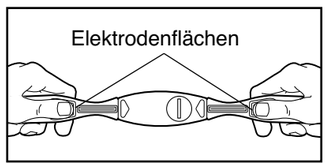
3 Ziehen Sie die Sensoreinheit ein paar Zentimeter von Ihrer Brust weg und finden Sie die zwei Elektrodenflächen an der Innenseite. Die Elektrodenflächen sind mit kleinen Rillen gekennzeichnet. Befeuchten Sie beide Elektrodenflächen, indem Sie Salzlösung oder Kontaktlinsenlösung benutzen. Befestigen Sie die Sensoreinheit wieder an Ihre Brust.



BRUSTPULSSENSOR-FEHLERSUCHE

Falls der Brustpulssensor nicht korrekt funktioniert, oder falls der angezeigte Herzschlag übermäßig hoch oder niedrig ist, befolgen Sie die unten beschriebenen Schritte.

- Achten Sie darauf, dass Sie den Brustpulssensor so tragen wie links beschrieben. Wenn der Herzschlagmonitor nicht funktioniert, wenn wie beschrieben befestigt, dann befestigen Sie ihn etwas höher oder tiefer an Ihrer Brust.
- Jedes Mal wenn Sie den Brustpulssensor benutzen, benutzen Sie eine Salzlösung oder Kontaktlinsenlösung, um die zwei Elektrodenflächen der Sensoreinheit zu befeuchten. Wenn die Herzschläge nicht angezeigt werden bis Sie zu schwitzen anfangen, dann befeuchten Sie nochmals die Elektrodenflächen.
- Achten Sie darauf, dass Sie sich innerhalb einer Armlänge des Computers befinden. **Der Benutzer darf nicht mehr als eine Armlänge von dem Computer entfernt sein, damit er die Herzschläge anzeigen kann.**
- Der Brustpulssensor ist entworfen für Personen mit einem normalen Herzrhythmus. Herzschlagablesеprobleme können durch einen medizinischen Zustand verursacht werden wie vorzeitige Ventrikelwehen, Tachykardiabersten und Arrhythmia.
- Das Funktionieren des Brustpulssensors kann durch magnetische Störungen, verursacht durch Starkstromleitungen oder andere Ursprünge, beeinflusst werden. Vermuten Sie, dass dies ein Problem ist, dann stellen Sie das Laufgerät irgendwo anders auf.
- Falls der Brustpulssensor immer noch nicht korrekt funktioniert, prüfen Sie den Brustpulssensor wie folgt:



Halten Sie den Brustpulssensor und legen Ihre Daumen auf den Elektrodenteil, wie gezeigt. Dann halten Sie den Brustpulssensor nahe an den Computer. Während Sie einen Daumen still halten, fangen Sie an mit dem anderen Daumen ca. einmal pro Sekunde auf das Elektrodenteil zu klopfen. Prüfen Sie die Herzschlagablesung auf dem Computer.

BENUTZUNG DER PROGRAMME DIREKT VON UNSERER WEBSITE

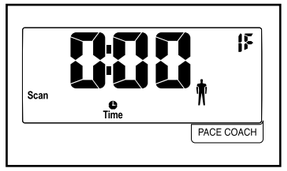
Unsere Website www.iFIT.com ermöglicht Ihnen immer iFit.com-Audio- und Video-Programme direkt vom Internet abzuspielen. Um die Programme von unserer Website zu benutzen, muss der Ellipsentrainer mit Ihrem Heimcomputer verbunden sein. Siehe ANSCHLUSS IHRES COMPUTERS auf Seite 19. Zusätzlich brauchen Sie eine Verbindung zur Internet und ein Konto mit einem Internet-Servicezusteller. Eine zusätzliche Liste mit Systemen- und Software-Bedingungen finden Sie auf unserer Website.

Folgen Sie die unten angeführten Schritte, um ein Programm direckt von unserem Website zu benutzen.

1 **Schalten Sie den Computer ein.**

Siehe Stufe 1 auf Seite 13.

2 **Wählen Sie den iFIT.com-Modus.**



Jedes Mal wenn der Computer eingeschaltet wird, wird der manuelle Modus ausgewählt. Um den iFIT.com-Modus zu wählen, drucken Sie die iFIT.com-Taste. Der Indikator nahe der Taste wird leuchten und die Buchstaben IF werden in der oberen rechten Ecke des Displays erscheinen.

3 **Beginnen Sie eine Internet-Verbindung mit Ihrem Computer.**

4 **Wenn erförderlich, beginnen Sie mit dem Web Browser und gehen Sie zu unserer Website www.iFIT.com.**

5 **Folgen Sie den gewünschten Schritten auf unserer Website um ein Programm auszusuchen.**

6 **Befolgen Sie die On-Line-Instruktionen um mit dem Programm zu beginnen.**

Wenn Sie mit dem Programm anfangen, wird am Bildschirm ein Countdown beginnen.

7 **Gehen Sie zum Ellipsentrainer zurück und fangen Sie einfach an Fahrrad zu fahren.**

Wenn der Countdown am Bildschirm endet, wird das Programm beginnen. Das Programm wird fast auf die gleiche Weise funktionieren wie das voreingestellten Programm (beziehen Sie sich auf Schritt 3 auf Seite 14). Jedoch wird Sie ein elektronischer Gezwitscherton darauf aufmerksam machen, wenn sich der Widerstand und/oder die Tempo-Einstellung verändern wird.

8 **Folgen Sie Ihren Fortschritt mit den Feedback-Modi.**

Sehen Sie Schritt 4 auf Seite 13.

9 **Messen Sie nach Wünsch Ihre Pulsfrequenz.**

Sehen Sie Schritt 5 auf Seite 13.

10 **Wenn Sie Ihr Training beendet haben, wird sich der Computer automatisch abstellen.**

Sehen Sie Schritt 6 auf Seite 13

BENUTZUNG DER iFIT.COM-CD- UND VIDEO-PROGRAMMEN

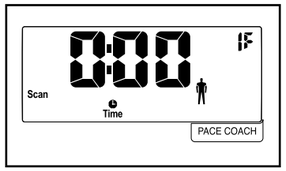
Um iFIT.com-CDs oder Videokassetten zu benutzen, muss der Ellipsentrainer mit Ihrem tragbaren CD-Player, tragbare Stereoanlage, Heimstereoanlage, Computer mit CD-Player oder Videogerät verbunden sein. Sehen Sie ANSCHLUSS DES LAUFGERÄTS AN IHREN CD-PLAYER, VIDEOGERÄT, ODER COMPUTER auf Seite 17.

Folgen Sie die unten angeführten Schritte zur Benutzung eines iFIT.com-CD- oder Video-Programms.

1 **Schalten Sie den Computer ein.**

Siehe Stufe 1 auf Seite 13.

2 **Wählen Sie den iFIT.com-Modus.**



Jedes Mal wenn der Computer eingeschaltet wird, wird der manuelle Modus ausgewählt. Um den iFIT.com-Modus zu wählen, drucken Sie die iFIT.com-Taste. Der Indikator nahe der Taste wird leuchten und die Buchstaben IF werden in der oberen rechten Ecke des Displays erscheinen.

3 **Schieben Sie die iFIT.com-CD oder Videokassette ein.**

Falls Sie eine iFIT.com-CD benutzen, wird sie in Ihren CD-Player eingeschoben. Falls Sie eine iFIT.com-Videokassette benutzen, wird die Videokassetten in Ihr Videogerät eingeschoben. Der Indikator neben der Taste wird aufleuchten.

4 **Drücken Sie auf die Spieltaste auf Ihrem CD-Player oder Videogerät.**

Ein Moment nachdem die Taste gedruckt worden ist, wird Ihnen Ihr persönlicher Trainer durch Ihr Training führen. Befolgen Sie einfach seine Instruktionen.

Das Programm funktioniert fast auf die gleiche Weise wie ein voreingestellten Programm (siehe Schritt 3 auf Seite 14). Es wird Sie jedoch ein elektronischer Gezwitscherton darauf aufmerksam machen, wenn sich der Widerstand und/oder die Tempo-Einstellung verändern wird.

Anmerkung: Wenn sich der Widerstand des Ellipsentrainers und/oder die Tempo-Einstellung nicht ändert wenn das Gezwitscher zu hören ist, dann:

- **Achten Sie darauf, dass der Indikator auf der iFIT.com-Taste leuchtet.**
- **Passen Sie die Lautstärke Ihres CD-Players oder Videogeräts an. Wenn die Lautstärke zu hoch oder niedrig ist, kann der Computer die Programmsignale eventuell nicht feststellen.**
- **Achten Sie darauf, dass das Audiokabel korrekt verbunden ist und, dass es ganz eingesteckt ist.**

5 **Folgen Sie Ihren Fortschritt mit den Feedback-Modi.**

Sehen Sie Schritt 4 auf Seite 13.

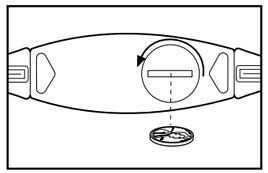
6 **Messen Sie nach Wünsch Ihre Pulsfrequenz.**

Sehen Sie Schritt 5 auf Seite 13.

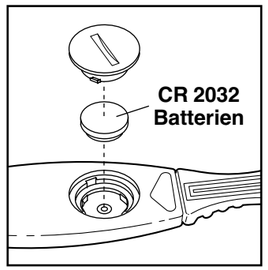
7 **Wenn Sie Ihr Training beendet haben, wird sich der Computer automatisch abstellen.**

Sehen Sie Schritt 6 auf Seite 13.

- Falls der Brustpulssensor immer noch nicht korrekt funktioniert nachdem Sie diese Instruktionen befolgt haben, dann sollte die Batterie ersetzt werden wie folgt:



Finden Sie die Drehscheibe auf der Rückseite der Sensoreinheit. Stecken Sie eine Münze in den Schlitz im Deckel, drehen diesen gegen den Uhrzeigersinn und entfernen den Deckel.



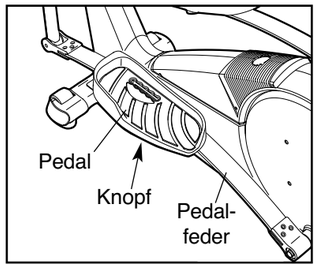
Entfernen Sie die alte Batterie und legen eine neue CR 2032 Batterie ein. **Achten Sie darauf, dass die Batterie so gedreht ist, dass sich die Schrift oben befindet.** Stecken Sie den Batteriedeckel wieder ein und drehen ihn im Uhrzeigersinn um ihn zu schließen.

PFLEGE DES BRUSTPULSSENSOR

- Trocknen Sie den Brustpulssensor nach jedem Gebrauch gründlich ab. Der Brustpulssensor wird aktiviert, wenn die Elektrodenflächen befeuchtet werden und der Brustpulssensor angezogen wird. Der Brustpulssensor schaltet sich ab, wenn er ausgezogen wird und die Elektrodenflächen getrocknet sind. Wenn der Brustpulssensor nicht abgetrocknet wird, dann bleibt er länger an und die Batterie wird schneller ausgelöst.
- Verwahren Sie den Brustpulssensor an einem warmen, trockenen Ort. Verwahren Sie den Herzschlagmonitor keinesfalls in einer Plastiktüte oder einem Behälter, der Feuchtigkeit speichern könnte.
- Setzen Sie den Brustpulssensor nicht für längere Zeit direktem Sonnenlicht aus. Setzen Sie ihn auch nicht Temperaturen über 50° Celsius oder unter -10° Celsius aus.
- Biegen oder dehnen Sie die Sensoreinheit nicht übermäßig, wenn sie den Herzschlagmonitor benutzen oder verwahren.
- Säubern Sie die Sensoreinheit mit einem feuchten Tuchbenutzen Sie niemals Alkohol, Schleifmittel oder Chemikalien. Der Brustriemen kann mit der Hand gewaschen und luftgetrocknet werden.

BENUTZUNG DES ELLIPSENTRAINERS

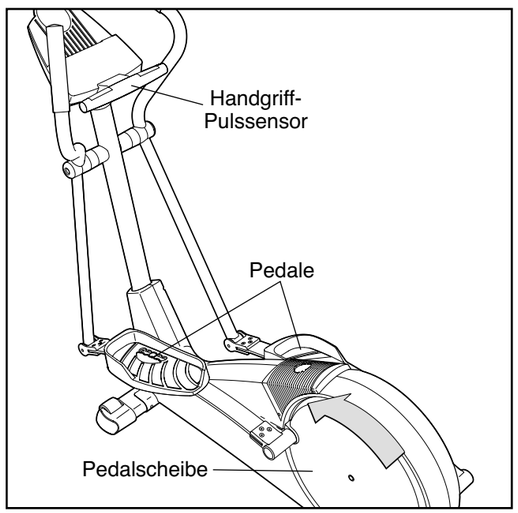
DIE PEDALE EINSTELLEN



Die Bewegung der Pedale ist durch ihre Position auf den Pedalfedern bedingt. Um die Pedale anzupassen, entfernen Sie zuerst den Pedalknopf unter jedem Pedal. Schieben Sie jedes Pedal vorwärts oder rückwärts und befestigen es wieder, indem Sie eines der fünf Positionen im Pedal und eines der drei Löcher in der Pedalfeder benutzen. Achten Sie darauf, dass sich beide Pedale in der gleichen Position befinden.

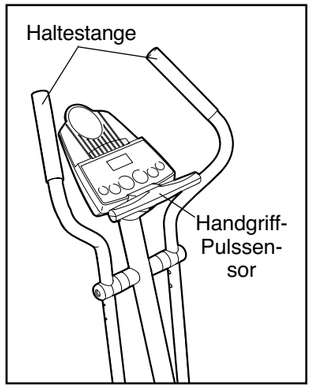
MIT DEM ELLIPSENTRAINER TRAINIEREN

Um auf den Ellipsentrainer aufzusteigen, halten Sie sich am Handgriff-Pulssensor und steigen Sie auf das Pedal, das sich in der niedrigeren Position befindet. Steigen Sie dann auf das andere Pedal. Bewegen Sie die Pedale, bis sie sich in einer ununterbrochenen Bewegung befinden. **Anmerkung: Die Pedalscheiben können sich in beide Richtungen bewegen. Wir empfehlen, dass Sie die Pedalscheiben in der unten angezeigten Richtung bewegen. Sie können jedoch zur Abwechslung die Pedalscheiben auch in die andere Richtung drehen.**



Um vom Ellipsentrainer abzusteigen, warten Sie zuerst, bis die Pedale völlig zum Stillstand gekommen sind. **Der Ellipsentrainer hat kein Freilaufrad. Die Pedale werden so lange in Bewegung bleiben, bis das Schwungrad zum Stillstand kommt.** Wenn die Pedale sich nicht mehr bewegen, steigen Sie zuerst von dem höheren Pedal herunter. Dann steigen Sie vom unteren Pedal herunter.

DIE HALTESTANGEN BENUTZEN



Die Haltestangen sind für ein zusätzliches Oberkörper-Training zu Ihrem Workout entworfen. Während Sie trainieren drücken und ziehen Sie die Oberkörperstangen um Ihre Arme, Rücken, und Schultern zu kräftigen.

Um nur den Unterkörper zu trainieren, halten Sie die Handgriff-Pulssensor, während Sie trainieren.

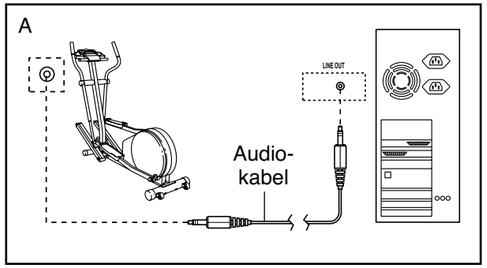
⚠ ACHTUNG: Bevor Sie den Ellipsentrainer in Benutzung nehmen, lesen Sie bitte die folgenden Vorsichtsmaßnahmen.

- **Halten Sie sich beim Auf- oder Absteigen oder während Sie auf dem Ellipsentrainer trainieren immer am Handgriff-Pulssensor oder an den Haltestangen fest.**
- **Wenn Sie mit dem Training fertig sind, lassen Sie die Pedale langsam auslaufen, bis sie sich nicht mehr bewegen.**
- **Der Pulssensor ist kein medizinisches Instrument. Verschiedene Faktoren können die Pulsschlagwerte verändern. Der Pulssensor soll Ihnen nur als Trainingshilfe dienen, indem er Ihnen den durchschnittliche Pulsfrequenz angibt.**

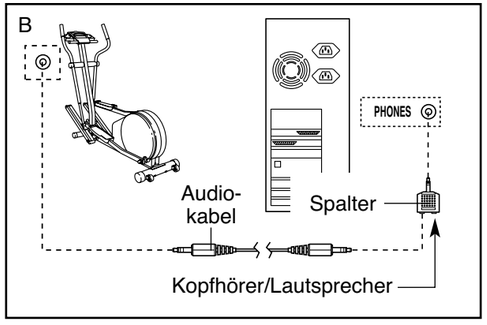
ANSCHLUSS IHRES COMPUTERS

Anmerkung: Falls Ihr Computer einen 3,5mm Out-Linie-Sockel at, befolgen Sie Instruktion A. Falls Ihr Computer nur einen Kopfhörer-Sockel hat, befolgen Sie Instruktion B.

A. Stecken Sie ein Ende des Audiokabels in den Sockel unter dem Computer. Stecken Sie das andere Ende des Audiokabels in den Out-Linie-Sockel an Ihrem Computer.



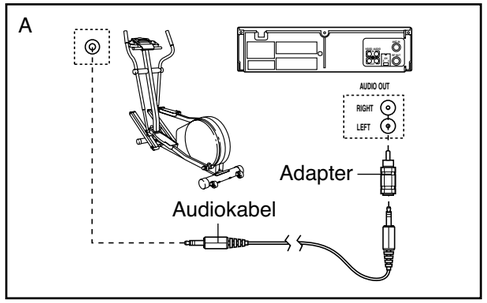
B. Stecken Sie ein Ende des Audiokabels in den Sockel unter dem Computer. Stecken Sie das andere Ende des Kabels in einen Spalter. Stecken Sie den Spalter in den Kopfhörer-Sockel an Ihrem Computer. Stecken Sie Ihre Kopfhörer oder Lautsprecher in die andere Seite des Spalters.



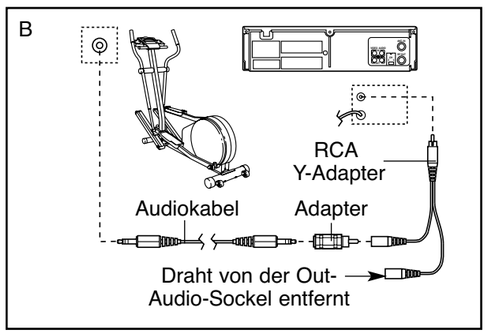
ANSCHLUSS IHRES VIDEOGERÄTS

Anmerkung: Falls Ihr Videogerät eine unbenutzte Out-Audio-Sockel hat, befolgen Sie Instruktion A. Falls die Out-Audio-Sockel benutzt wird, befolgen Sie Instruktion B. Falls Sie einen Fernseher mit eingebautem Videogerät haben, befolgen Sie Instruktion B. Falls Ihr Videogerät mit Ihrer Heimstereoanlage verbunden ist, sehen Sie ANSCHLUSS IHRER HEIMSTEREOANLAGE auf Seite 18.

A. Stecken Sie ein Ende des Audiokabels in den Sockel unter dem Computer. Stecken Sie das andere Ende des Audiokabels in den Adapter. Stecken Sie den Adapter in den Out-Audio-Sockel an Ihrem Videogerät.



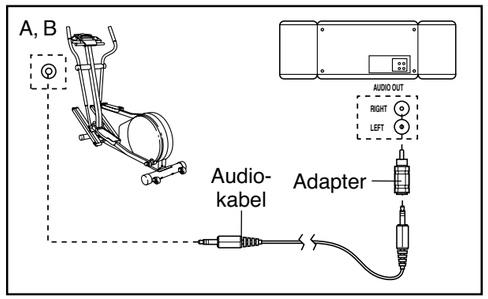
B. Stecken Sie ein Ende des Audiokabels in den Sockel unter dem Computer. Stecken Sie das andere Ende des Audiokabels in den Adapter. Stecken Sie den Adapter in einen RCA Y-Adapter (in Elektronikgeschäften erhältlich). Dann entfernen Sie den Draht, der in der Out-Linie-Sockel an Ihrem Videogerät eingesteckt ist, und stecken Sie den Draht in die unbenutzte Seite des Y-Adapters. Stecken Sie den Y-Adapter in die Out-Linie-Sockel an Ihrem Videogerät.



ANSCHLUSS DES TRAGBAREN STEREOS

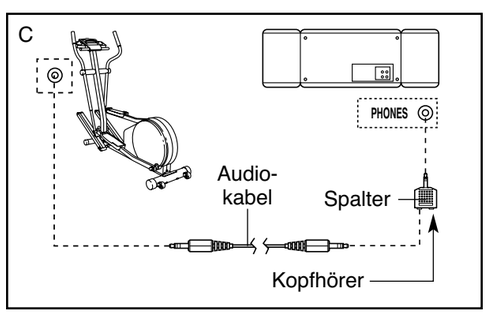
Anmerkung: Falls Ihr Stereo ein RCA-ähnliche Out-Audio-Sockel (AUDIO OUT) hat, befolgen Sie unten stehende Instruktion A. Falls Ihr Stereo eine 3,5mm Out-Linie-Sockel hat, befolgen Sie Instruktion B. Falls Ihr Stereo nur einen Kopfhörer-Sockel hat, befolgen Sie Instruktion C.

A. Stecken Sie ein Ende des Audiokabels in den Sockel unter dem Computer. Stecken Sie das andere Ende des Audiokabels in den Adapter. Stecken Sie den Adapter in den Out-Audio-Sockel an Ihrer Stereo.



B. Beziehen Sie sich auf die Zeichnung oben. Stecken Sie ein Ende des Audiokabels in den Sockel unter dem Computer. Stecken Sie das andere Ende des Audiokabels in den Out-Linie-Sockel an ihrer Stereo. Benutzen Sie nicht den Adapter.

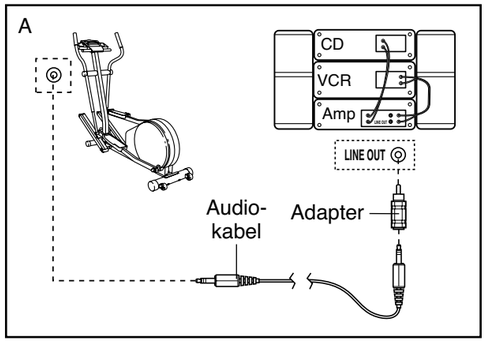
C. Stecken Sie ein Ende des Audiokabels in den Sockel unter dem Computer. Stecken Sie das andere Ende des Audiokabels in einen Spalter. Stecken Sie den Spalter in den Kopfhörer-Sockel an Ihrem CD-Player. Stecken Sie Ihre Kopfhörer in die andere Seite des Spalter.



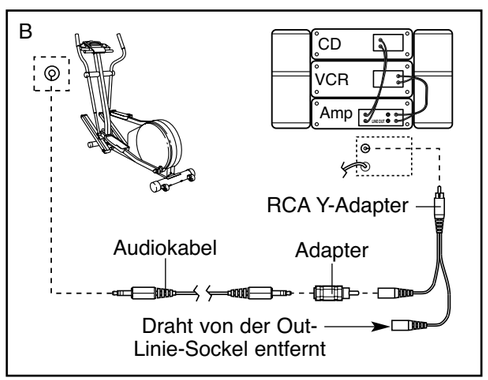
ANSCHLUSS IHRER HEIMSTEREOANLAGE

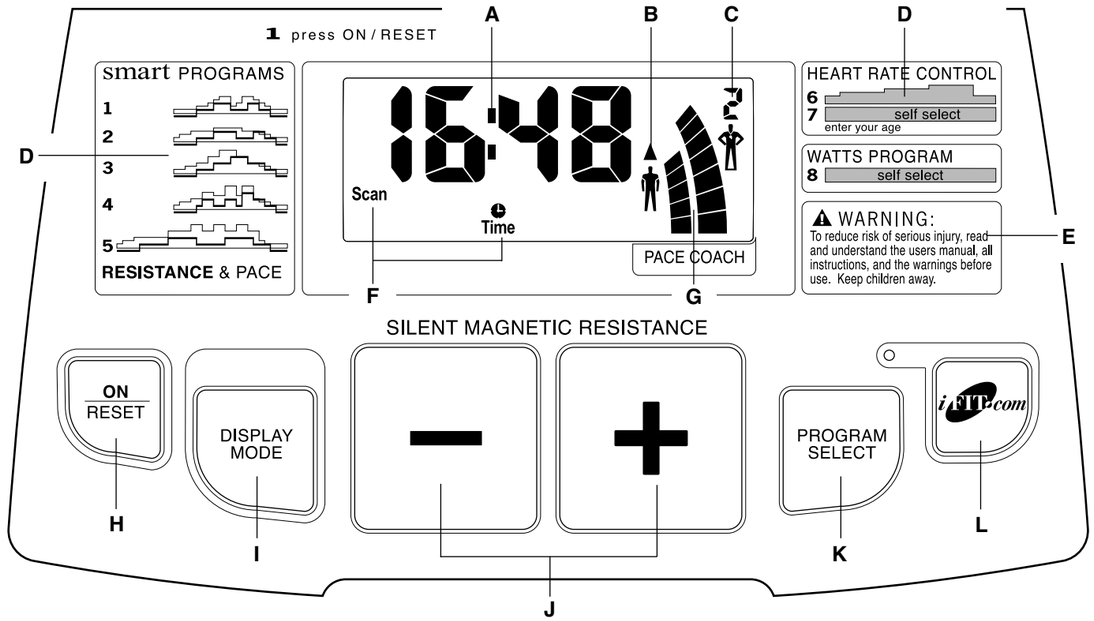
Anmerkung: Falls Ihre Stereoanlage eine nicht benutzte Out-Linie-Sockel hat, befolgen Sie die unten stehende Instruktion A. Falls die Out-Linie-Sockel benutzt wird, befolgen Sie Instruktion B.

A. Stecken Sie ein Ende des Audiokabels in den Sockel unter dem Computer. Stecken Sie das andere Ende des Audiokabels in den Adapter. Stecken Sie den Adapter in den Out-Linie-Sockel an Ihrer Stereo.



B. Stecken Sie ein Ende des Audiokabels in den Sockel unter dem Computer. Stecken Sie das andere Ende des Audiokabels in den Adapter. Stecken Sie den Adapter in einen RCA Y-Adapter (in Elektronikgeschäften erhältlich). Dann entfernen Sie den Draht, der in der Out-Linie-Sockel an Ihrer Stereo eingesteckt ist, und stecken Sie den Draht in die unbenutzte Seite des Y-Adapters. Stecken Sie den Y-Adapter in die Out-Linie-Sockel an Ihrer Stereo.





COMPUTERMERKMALE

Der moderne Computer bietet eine Vielfalt von Merkmalen an, um Ihr Training angenehmer und effektiver zu gestalten. Wenn der manuelle Modus am Computer gewählt worden ist, kann der Widerstand des Ellipsentrainers mit dem Drück einer Taste verstellt werden. Während Sie trainieren, wird der Computer fortlaufend Trainingsinformationen anzeigen. Sie können sogar Ihre Pulsfrequenz mit dem eingebauten Handgriff-Pulssensor messen. Sie können sogar Ihren Herzschlag messen, indem Sie den Handgriff-Pulssensor oder den Brustpulssensor benutzen.

Der Computer bietet auch fünf vorprogrammierte Workout-Programme an. Jedes Programm wechselt automatisch den Pedalwiderstand und fordert Sie auf Ihr Tempo zu erhöhen oder zu reduzieren während es Sie durch ein effektives Workout führt.

Zusätzlich bietet der Computer zwei Herzschlagprogramme an, welche den Pedalwiderstand wechseln und Sie auffordern Ihr Tempo zu ändern um Ihr Herzschlag nahe des Zielherzschlags zu halten während Sie trainieren. Und ein ungewöhnliches Wattprogramm ändert den Fahrwiderstand, und fordert Sie auf Ihr Tempo zu ändern um Ihre Kraftleistung nahe einer Zielstufe zu halten.

Die Konsole zeichnet sich durch iFIT.com Dialogtechnologie aus. Mit iFIT.com Dialogtechnologie haben Sie praktisch Ihren eigenen Trainer im Haus. Mit einem Stereo-Tonkabel (erhältlich in jedem Elektro-Geschäft) läßt sich der Ellipsentrainer an Heimstereoanlagen, tragbaren Stereoanlagen, Computer oder Videorecorder anschließen. Dann kann man spezielle iFIT.com CDs und Videokassettenprogramme abspielen. (Die iFIT.com CDs und Videokassetten sind separat erhältlich.) Die iFIT.com CD- und Videokassettenprogramme kontrollieren den Ellipsentrainer automatisch, während ein persönlicher Trainer Sie Schritt für Schritt durch das Programm führt. Energiegeladene Musik sorgt für zusätzliche Motivation. **iFIT.com CDs und Videokassetten sind durch unsere Website www.iFIT.com erhältlich.**

Wenn der Ellipsentrainer an Ihrem Computer angeschlossen ist, können Sie auch zu unserer Website www.iFIT.com gelangen und sich so zu unseren Programmen direkten Zugang verschaffen.**Weitere Informationen finden Sie auf www.iFIT.com.**

BESCHREIBUNG DES COMPUTERS

Beziehen Sie sich auf die Zeichnung auf Seite 11. Anmerkung: Falls sich eine dünne Schicht Plastik auf dem Computerfläche befindet, entfernen Sie diese.

A. Training-Feedback-Display—Dieses Display bietet sieben Modi an, die Ihnen gegenwärtiges Training-Feedback bekannt geben: Ihre gegenwärtige Geschwindigkeit, die vergangene Zeit (oder die übrigbleibende Zeit in einem Programm), die Widerstandsstufe, die ungefähre Anzahl der Kalorien, die Sie verbrannt haben, die Distanz, die Sie gefahren sind, Ihre Leistung in Watt und Ihre Pulsfrequenz. Wenn der Scan-Modus gewählt worden ist, dann wird das Display je nach einigen Sekunden von einem zum andern Modus wechseln. Oder Sie können nur einen Modus für ein fortlaufendes Display aussuchen.

Anmerkung: Der Computer kann die Geschwindigkeit und Distanz entweder in Meilen oder Kilometer anzeigen. Um die Messeinheit zu ändern siehe DER INFORMATIONSMODUS BENUTZEN auf Seite 22.

B. Erhöhungs- und Verringerungspfeile—Während Programmen, werden Sie diese Pfeile auffordern Ihr Tempo zu erhöhen oder verringern, um sich dem erzielten Tempo anzupassen.

C. Manueller-Modus-/Programm-Indikator—Wenn ein Workout-Programm gewählt ist, wird die obere rechte Ecke des Displays 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 oder 8 anzeigen, gemäss des ausgewählten Programms. Wenn der iFIT.com Modus gewählt ist, wird die obere rechte Ecke die Buchstaben IF anzeigen. Wenn der manuelle Modus gewählt ist, wird die obere rechte Ecke leer bleiben.

D. Programm-Profile—Diese Profile zeigen wie sich die Widerstandskraft und das Tempo des Ellipsentrainer während Programmen.

E. Warnung—Die am Computer angebrachte Warnung ist auf englisch gedruckt. Das beigelegte Aufkleberblatt enthält dieselbe Information in vier verschiedenen Sprachen. Nehmen Sie den deuschten Aufkleber und kleben Sie ihn auf die angezeigte Stelle.

F. Feedback-Modus-Indikatoren—Diese Indikatoren zeigen an welcher Feedback-Modus (Scan [Scan], Geschwindigkeit [Miles oder Kms], Zeit [Time], Distanz [MPH oder Km/H], Wiederstandsstufe [Resistance Level], Kalorien [Calories], Watt [Watts], oder Pulsfrequenz [Heart Rate]) gegenwärtig angezeigt wird. Anmerkung: Wenn die Distanz angezeigt wird, wird das Wort “Miles” [Meilen] oder die Buchstaben “Kms” [Kilometer] erscheinen; wenn die Geschwindigkeit angezeigt wird, werden die Buchstaben “MPH” oder “Km/H” erscheinen; wenn Ihre Pulsfrequenz angezeigt wird, werden die Buchstabel BPM erscheinen.

G. Tempo-Indikatoren—Wenn der manuelle Modus gewählt ist, wird nur der linke Tempo-Indikator erscheinen. Dieser Indikator zeigt Ihr Trainingstempo an. Wenn Sie Ihr Tempo erhöhen oder verringern, wird der Indikator seine Höhe erhöhen oder verringern. Wenn ein Workout-Programm gewählt ist, werden beide Tempo-Indikatoren erscheinen. Der linke Indikator wird Ihr tatsächliches Trainingstempo anzeigen, und der rechte Indikator wird das gegenwärtig zu erzielende Tempo anzeigen. Während des Programms, wird sich das zu erzielenede Tempo periodisch ändern; wenn sich die Höhe des rechten Indikators ändert, passen Sie einfach Ihr Tempo an, so dass sich beide Indikatoren auf gleicher Höhe befinden. **Wichtig: Das Tempoeinstellung ist ein zu erzielendes Tempo. Ihr tatsächliches Tempo kann langsamer sein als das Tempoeinstellung, besonders während den ersten paar Monaten Ihres Trainings. Achten Sie darauf, dass Sie zu einem für Sie angenehmes Tempo trainieren.**

H. Ein-/Wiedereinstelltaste [ON/RESET]—Wenn der Computer nicht eingestellt ist, drücken Sie auf diese Taste um das Display einzustellen. Wenn der Computer schon eingestellt wurde, drücken Sie auf diese Taste um das Display wieder einzustellen. Diese Taste kann auch die Maßeinheit ändern.

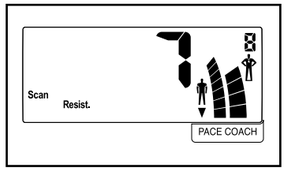
I. Display-Modus-Taste [DISPLAY MODE]—Diese Taste wird benutzt um die Feedback-Modi auszuwählen.

J. + und –Tasten—Diese Tasten kontrollieren den Widerstand des Ellipsentrainers. Es gibt zehn Widerstandsstufen. Stufe 10 ist die schwierigste. Diese Tasten werden auch benutzt, um Information einzugeben, wenn ein Herzschlagprogramm oder Wattprogramm gewählt worden ist.

K. Programmauswahl-Taste [PROGRAM SELECT]—Diese Taste wird benutzt um den manuellen Modus und Programmen.

L. IFIT.com-Taste—Diese Taste wird benutzt um den iFIT.com-Modus auszuwählen. Der Indikator auf der Taste wird aufleuchten wenn der iFIT.com-Modus ausgewählt worden ist.

Um den manuellen Modus des Computers zu benutzen, siehe Seite 13. **Um ein voreingestellten Programm zu benutzen,** siehe Seite 14. **Um ein Herzschlag-Programm zu benutzen,** siehe Seite 15. **Um das Wattprogramm zu benutzen,** siehe Seite 16. **Um iFIT.com-CD’s oder Videokassetten zu benutzen,** siehe Seite 20. **Um ein Programm direckt von unserem Website zu benutzen,** siehe Seite 21.



Während Sie Rad fahren, werden Ihnen die Tempoindikatoren helfen, Ihre Kraftleistung nahe der Zielwattstufe zu halten. Der linke Indikator wird Ihr tatsächliches Radfahrtempo anzeigen. Der rechte Indikator wird das Zieltempo anzeigen. Während Sie Rad fahren wird der Computer Ihre Kraftleistung mit der Zielwattstufe vergleichen. Wenn nötig, wird der Indikator seine Höhe ändern, und Sie aufzufordern Ihr Tempo zu erhöhen oder verringern um Ihre Kraftleistung näher an die Zielwattstufe zu bringen. Wenn sich die Höhe des rechten Indikators ändert, erhöhen oder reduzieren Sie Ihr Tempo, so dass beide Indikatoren auf gleicher Höhe sind. Wenn Ihr Tempo langsamer als das gegenwärtige Zieltempo ist, wird der Erhöhungspfeil im Display erscheinen; wenn Ihr Tempo schneller als das Zieltempo ist, wird der Reduzierpfeil erscheinen. **Wichtig: Die tempoeinstellungen für das Programm sollen nur als Richtlinien gelten. Ihr tatsächliches Tempo kann langsamer als die Tempoeinstellung sein, besonders während den ersten paar Monaten Ihres Trainingprogramms. Achten Sie darauf, dass Sie mit einem für Sie angenehmes Tempo trainieren.**

Während des Programms wird das Display die übrigbleibende Zeit im Programm anzeigen. Wenn keine Zeit übrigbleibt, wird das Programm beendet sein. Wenn Sie Ihr Training fortsetzen nachdem das Programm fertig ist, wird das Display weiterhin Ihr Training-Feedback anzeigen.

5 **Folgen Sie Ihren Fortschritt mit den Feedback-Modi.**

Sehen Sie Schritt 4 auf Seite 13.

6 **Messen Sie nach Wünsch Ihre Pulsfrequenz.**

Sehen Sie Schritt 5 auf Seite 13.

7 **Wenn Sie Ihr Training beendet haben, wird sich der Computer automatisch abstellen.**

Sehen Sie Schritt 6 auf Seite 13.

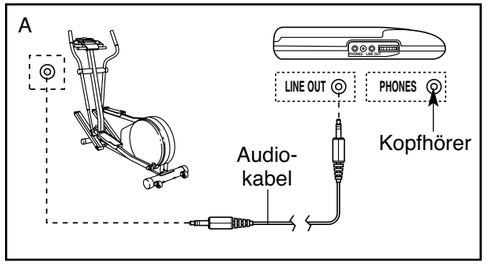
ANSCHLUSS DES LAUFGERÄTS AN IHREN CD-PLAYER, VIDEOGERÄT, ODER COMPUTER

Um iFIT.com CDs zu benutzen, muss der Ellipsentrainer an Ihren CD-Player oder Computer mit CD-Player, tragbare Stereoanlage oder Stereoanlage angeschlossen sein. Siehe Seite 17–19 für Anschlussinstruktionen. **Um iFIT.com Videokassetten zu benutzen,** muss der Ellipsentrainer an Ihres Videogerät angeschlossen sein. Siehe Seite 19. **Um iFIT.com Programme direkt von unserer Website zu benutzen**, muss der Ellipsentrainer an Ihren Heimcomputer angeschlossen sein. Siehe Seite 19.

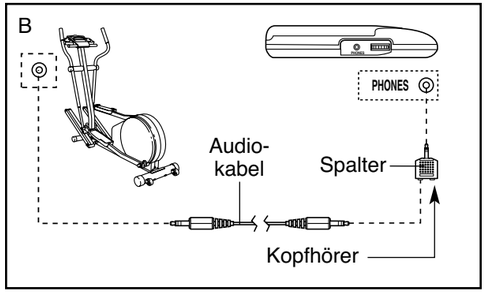
ANSCHLUSS DES TRAGBAREN CD-PLAYERS

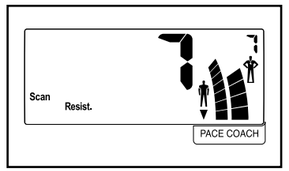
Anmerkung: Für ein CD-Player mit separatem Out-Linie- (LINE OUT) und Kopfhörer-Sockel (PHONES), befolgen Sie die unten stehende Instruktion A. Falls Ihr CD-Player nur einen Sockel hat, befolgen Sie Instruktion B.

A. Stecken Sie ein Ende des Audiokabels in den Sockel unter dem Computer. Stecken Sie das andere Ende des Audiokabels in den Out-Linie-Sockel in Ihrem CD-Player. Stecken Sie Ihre Kopfhörer in den Kopfhörer-Sockel.



B. Stecken Sie ein Ende des Audiokabels in den Sockel unter dem Computer. Stecken Sie das andere Ende des Audiokabels in einen Spalter. Stecken Sie den Spalter in den Kopfhörer-Sockel an Ihrem CD-Player. Stecken Sie Ihre Kopfhörer in die andere Seite des Spalters.





Wenn Sie Rad fahren, werden Ihnen die Tempoindikatoren helfen Ihre Pulsfrequenz nahe der gegenwärtigen Zielpulsfrequenz zu halten. Der linke Indikator wird Ihr tatsächliches Radfahrtempo anzeigen. Der rechte Indikator wird das Zieltempo anzeigen. Wenn Sie den Handgriff-Pulssensor halten oder den Brustpulssensor tragen, wird der Computer Ihre Pulsfrequenz mit der gegenwärtigen Pulsfrequenz vergleichen. Falls nötig, wird dann der rechte Indikator seine Höhe ändern um Sie aufzufordern Ihr Tempo zu erhöhen oder reduzieren um Ihre Pulsfrequenz nahe an die Zielpulsfrequenz zu bringen. Wenn sich die Höhe des rechten Indikators ändert, erhöhen oder reduzieren Sie Ihr Tempo, so dass beide Indikatoren auf gleicher Höhe sind. Wenn Ihr Tempo langsamer als das gegenwärtige Zieltempo ist, wird der Erhöhungspfeil im Display erscheinen; wenn Ihr Tempo schneller als das Zieltempo ist, wird der Verringerungspfeil erscheinen. **Wichtig: Die Tempoeinstellungen für das Programm sollen nur als Richtlinien gelten. Ihr tatsächliches Tempo kann langsamer als die Tempoeinstellung sein, besonders während den ersten paar Monaten Ihres Trainingprogramms. Achten Sie darauf, dass Sie mit einem für Sie angenehmes Tempo trainieren.**

Wenn Sie Ihr Training fortsetzen nachdem das Programm fertig ist, wird das Display weiterhin Ihr Training-Feedback anzeigen.

6 Folgen Sie Ihren Fortschritt mit den Feedback-Modi.

Sehen Sie Schritt 4 auf Seite 13.

7 Wenn Sie Ihr Training beendet haben, wird sich der Computer automatisch abstellen.

Sehen Sie Schritt 6 auf Seite 13.

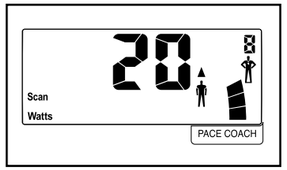
DAS BENUTZEN DES WATTPROGRAMMS

Das Wattprogramm ist entworfen, um Ihre Kraftleistung nahe einer Zielwattstufe, welche Sie eingeben, zu halten. Befolgen Sie die unten stehenden Schritte um das Wattprogramm zu benutzen.

1 Schalten Sie den Computer ein.

Sehen Sie Schritt 1 auf Seite 13.

2 Das Wählen des Wattprogramms.



Jedes Mal wenn der Computer eingestellt ist, wird der manuelle Modus ausgewählt. Um das Wattprogramm zu benutzen, drücken Sie beständig auf die Programmauswahl-Taste bis die Zahl 8 in der oberen, rechten Ecke des Displays erscheint.

3 Das Eingeben einer Zielwattstufe.

Wenn das Wattprogramm gewählt worden ist, werden der Wattmodus-Indikator und eine Zielwattstufe von 20 im Display erscheinen. Drücken Sie beständig auf die + oder –Taste um die Zielwattstufe zu ändern, wenn gewünscht. Die Zielwattstufe kann von 20 bis 250 betragen.

4 Fangen Sie mit dem Programm an.

Um das Programm zu starten, fangen Sie einfach an Fahrrad zu fahren. Das Wattprogramm enthält vierzig, eine Minute lange Segmente. Die gleiche Zielwattstufe ist für alle Segmente programmiert.

Während dem Programm kann sich der Widerstand des Ellipsentrainers regelmäßig ändern, um Ihre Kraftleistung nahe der von Ihnen eingegebenen Zielwattstufe zu halten. Anmerkung: Wenn die gegenwärtige Widerstandsstufe zu hoch oder zu nieder ist, drücken Sie auf die + oder –Tasten. Das Drücken auf die + oder -Tasten wird die Zielwatteinstellung ändern.

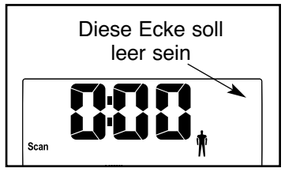
BENUTZUNG DES MANUELLEN MODUS

1 Schalten Sie den Computer ein.

Anmerkung: Der Computer braucht vier 1,5V “D”-Batterien (sehen Sie Montageschritt 5 auf Seite 6).

Um den Computer einzustellen, drücken Sie auf die Ein-/Wiedereinstelltaste oder fangen Sie an zu laufen.

2 Wählen Sie den manuellen Modus.

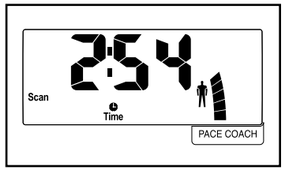


Jedes Mal wenn der Computer eingestellt ist, wird der manuelle Modus ausgewählt. Wenn ein Programmen ausgewählt worden ist, wählen Sie den manuellen Modus aus, indem Sie andauernd auf die Programmauswahl-Taste drucken, bis die obere rechte Ecke im Display leer ist.

3 Beginnen Sie mit Ihrem Training und verstellen Sie den Widerstand des Ellipsentrainers.

Während Sie trainieren, verstellen Sie den Widerstand des Ellipsentrainers nach Wünsch, indem Sie auf die + und – Tasten drücken. Es gibt zehn Widerstandsstufen; Stufe zehn ist die schwierigste. Anmerkung: Nachdem die Tasten gedrückt worden sind, dauert es ein paar Sekunden um die ausgewählte Einstellung zu erhalten.

4 Folgen Sie Ihren Fortschritt mit den Feedback-Modi und dem linken Tempo-Indikator.



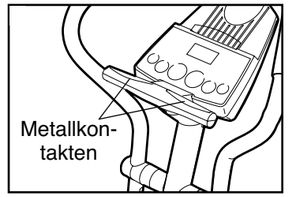
Wenn der Computer eingestellt ist, wird der Scan-Modus ausgewählt. Während Sie trainieren wird das Display Ihre gegenwärtige Geschwindigkeit, abgelaufene Zeit, gefahrene Distanz, die gegenwärtige Widerstandsstufe, die Kalorien, die Sie verbrannt haben und Ihre Kraftleistung in Watt anzeigen. Zusätzlich wird Ihre Pulsfrequenz angezeigt, wenn Sie den Handgriff-Pulssensor oder den Brust-Pulssensor benutzen. Anmerkung: Jedes Mal wenn sich die Widerstandsstufe ändert, wird der Computer die Widerstandsstufe sechs Sekunden lang anzeigen. Wenn ein Programm gewählt ist, worden ist, wird das Display die übrigbleibende Zeit im Programm anstatt die vergangene Zeit anzeigen.

Wenn erwünscht, können Sie einen einzelnen Feedback-Modus für ein fortlaufendes Display auswählen. Drücken Sie andauernd auf die Display-Modus-Taste bis nur “MPH” (oder “Km/H”), “Time”, “Resist.”, “Cals.”, “Miles” (oder “Kms”), oder “Watts” im Display erscheint. Achten Sie darauf, dass der Scan-Indikator nicht erscheint.

Zusätzlich wird der linke Tempo-Indikator im Display erscheinen um Ihr Trainingstempo anzuzeigen. Wenn Sie Ihr Tempo erhöhen oder verringern, wird der Indikator ebenfalls seine Höhe erhöhen oder verringern.

5 Messen Sie nach Wünsch Ihre Pulsfrequenz.

Anmerkung: Wenn Sie den optionalen Brustpulssensor tragen und zur gleichen Zeit den Handgriff-Pulssensor halten, könnte der Computer eventuell Ihre Pulsfrequenz falsch anzeigen.



Falls sich dünne Plastikfolie auf den Metallkontakten des Handgriff-Pulssensors befinden, entfernen Sie diese. Um den Pulssensor zu benutzen, legen Sie Ihre Hände auf die Metallkontakte. Ihre Handflächen müssen auf den oberem Kontakten ausruhen, und Ihre Finger müssen die unteren Kontakten berühren. Versuchen Sie Ihre Hände nicht zu bewegen. Wenn ihr Puls festgestellt ist, wird der herzförmige Indikator im Display jedes Mal wenn Ihr Herz schlägt, aufleuchten. Nach einem Moment werden zwei Striche (– –) erscheinen, und dann wird Ihre Pulsfrequenz angezeigt.

Für die genaueste Ablesung Ihrer Pulsfrequenz, lassen Sie Ihre Hände noch ungefähr 15 Sekunden auf den Kontakten liegen. Anmerkung: Wenn Sie zuerst die Handgriffe halten, wird das Display Ihre Pulsfrequenz 15 Sekunden lang andauernd anzeigen. Das Display wird dann Ihre Pulsfrequenz mit den anderen Feedback-Modi anzeigen.

6 Wenn Sie Ihr Training beendet haben, wird sich der Computer automatisch abstellen.

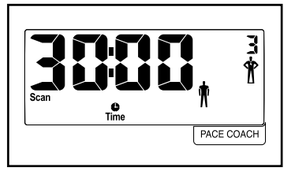
Wenn die Pedale nicht bewegt werden und die Computerknöpfe einige Minuten lang nicht gedrückt werden, **wird sich der Computer automatisch ausstellen, um die Batterien zu konservieren.**

BENUTZUNG EINES VOREINGESTELLTEN PROGRAMM

1 Schalten Sie den Computer ein.

Siehe Stufe 1 auf Seite 13.

2 Wählen Sie eines der fünf voreingestellten Programme aus.



Jedes Mal wenn der Computer eingestellt ist, wird der manuelle Modus ausgewählt. Um ein voreingestelltes Programm auszuwählen, drücken Sie andauernd auf die Programmauswahl-Taste bis die Zahl 1, 2, 3, 4, oder 5 in der oberen rechten Ecke im Display erscheint.

Die Profilzahlen 1 bis 5 auf der linken Seite des Computers zeigen den Widerstand und die Tempoeinstellungen für die voreingestellten Programme an.

3 Fangen Sie mit dem Programm an.

Um das Programm zu starten, fangen Sie einfach an Fahrrad zu fahren. Jedes Programm hat entweder zwanzig oder dreißig eine Minute lange Abschnitte. Eine Widerstandsstufe und eine Tempo-Einstellung sind für jeden Abschnitt programmiert. (Die selbe Widerstandseinstellung und/oder Tempo-Einstellung können für fortlaufende Abschnitte programmiert werden.)

Während des Programms wird sich der Widerstand des Ellipsentrainers automatisch ändern und durch das zutreffende Profil am Computer angezeigt. Anmerkung: Wenn die gegenwärtige Widerstandsstufe zu hoch oder zu niedrig ist, können Sie die Wider-standsstufe ändern, indem Sie auf die + oder – Tasten drücken. Wenn jedoch der gegenwärtige Abschnitt des Programms beendet ist, wird sich die Widerstandsstufe wenn eine andere Widerstandseinstellung für den nächsten Abschnitt programmiert worden ist automatisch ändern.

Die zu erzielenden Tempoeinstellungen für das erste Programm werden durch den rechten Tempo-Indikator im Display angezeigt. (Der linke Indikator wird Ihr tatsächliches Trainingstempo anzeigen.) Wenn sich die Höhe des rechten Indikators während des Programms ändert, passen Sie einfach Ihr Tempo an, so dass sich beide Indikatoren auf gleicher Höhe befinden. Falls Ihr Tempo langsamer ist als die gegenwärtige Tempoeinstellung, wird der Erhöhungspfeil im Display erscheinen um Sie aufzufordern Ihr Tempo zu erhöhen; falls Ihr Tempo schneller ist als die Tempoeinstellung, wird der Verringerungspfeil erscheinen. **Wichtig: Die Tempoeinstellungen für das Programm sollen nur als Richtlinien gelten. Ihr tatsächliches Tempo kann langsamer als die Tempoeinstellung sein, besonders während den ersten paar Monaten Ihres Trainingprogramms. Achten Sie darauf, dass Sie mit einem für Sie angenehmes Tempo trainieren.**

Während des Programms wird das Display die übrigbleibende Zeit im Programm anzeigen. Wenn keine Zeit übrigbleibt, wird das Programm beendet sein. Wenn Sie Ihr Training fortsetzen nachdem das Programm fertig ist, wird das Display weiterhin Ihr Training-Feedback anzeigen.

4 Folgen Sie Ihren Fortschritt mit den Feedback-Modi.

Sehen Sie Schritt 4 auf Seite 13.

5 Messen Sie nach Wünsch Ihre Pulsfrequenz.

Sehen Sie Schritt 5 auf Seite 13.

6 Wenn Sie Ihr Training beendet haben, wird sich der Computer automatisch abstellen.

Sehen Sie Schritt 6 auf Seite 13.

BENUTZUNG EINES HERZSCHLAG-PROGRAMMS

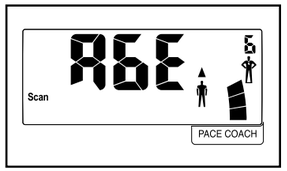
Herzschlagprogramm 6 ist so entworfen um Ihre Pulsfrequenz zwischen 65 % und 85 % Ihrer maximalen Pulsfrequenz während Ihrem Workout zu halten. (Ihr maximaler Herzschlag ist durch Subtraktion Ihres Alters von 220 geschätzt. Zum Beispiel, wenn Sie 25 Jahre alt sind, beträgt Ihre maximale Pulsfrequenz 195 Schläge pro Minute.) Herzschlagprogramm 7 ist so entworfen um Ihre Pulsfrequenz nahe dem Zielpulsfrequenz, den Sie wählen, zu halten.

Folgen Sie die Schritte unten, um ein Herzschlag-Programm zu benutzen.

1 Schalten Sie den Computer ein.

Sehen Sie Schritt 1 auf Seite 13.

2 Wählen Sie eines der zwei Herzschlag-Programme.

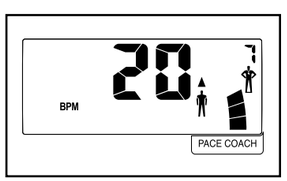


Jedes Mal wenn der Computer eingeschaltet wird, wird der manuelle Modus ausgewählt. Um ein computergesteuertes Programm auszuwählen, drücken Sie andauernd auf die Programmauswahl-Taste bis die Zahl 6 oder 7 in der oberen rechten Ecke im Display erscheint.

Die Profile 6 und 7 auf der rechten Seite des Computers zeigen den Widerstand und die Tempo-Einstellungen für die Herzschlag-Programme.

3 Geben Sie Ihr Alter oder ein Zielherzschlag ein.

Wenn Sie Programm 6 wählen, werden das Wort AGE (alter) und die gegenwärtige Alterseinstellung im Display aufleuchten (siehe obige Zeichnung). Drücken Sie beständig auf die + oder –Taste um Ihr Alter einzugeben. Wenn Sie Ihr Alter eingegeben haben, wird Ihr Alter gespeichert bis die Batterien erzetzt werden.



Wenn Sie Programm 7 gewählt haben, werden die Buchstaben PLS und eine Zielpulsfrequenz von 70 Schlägen pro Minute im Display aufleuchten. Drücken Sie beständig auf die + oder –Taste um die Zielpulsfrequenz zu ändern, wenn gewünscht. Die Zielulsfrequenz kann von 70 bis 170 Schlägen pro Minute betragen.

4 Halten Sie den Handgriff-Pulssensor oder tragen den optionalen Brustpulssensor.

Um ein Herzschlagprogramm zu benutzen, müssen Sie zuerst den Handgriffpulssensor verwenden oder den Brustpulssensor tragen. Wenn Sie den Handgriff-Pulssensor benutzen ist es nicht notwendig die Handgriffe während des Programmes andauernd zu halten. Sie sollten die Handgriffe jedoch öfters halten, damit das Programm korrekt funktioniert. **Jedes Mal wenn Sie die Handgriffe halten, behalten Sie Ihre Hände mindestens 30 Sekunden lang auf den Metallkontakten.** Anmerkung: Wenn Sie die Handgriffe nicht halten, werden die Buchstaben PLS auf dem Display erscheinen anstatt Ihrer Pulsfrequenz.

5 Fangen Sie mit dem Programm an.

Um das Programm zu starten, fangen Sie einfach an Fahrrad zu fahren. **Programm 6** enthält zwanzig eine Minute lange Segmente. Eine Widerstandseinstellung und eine Pulsfrequenz sind für jedes Segment programmiert. (Die gleiche Widerstandseinstellung und/oder Pulsfrequenz können für fortlaufende Segmente programmiert werden.) **Programm 7** ist 60 Minuten lang. (Sie können aber wählen nur ein Teil des Programms zu benutzen.) Die gleiche Widerstandseinstellung und Pulsfrequenz sind für das ganze Programm programmiert.

Wenn Programm 6 gewählt ist, wird sich der Widerstand des Ellipsentrainers automatisch ändern, wie durch das 7. Profil auf dem Computer gezeigt. (Anmerkung: Wenn die gegenwärtige Widerstandsstufe zu hoch oder zu niedrig ist, können Sie die Widerstandsstufe ändern, indem Sie auf die + oder –Tasten drücken. Wenn jedoch der gegenwärtige Abschnitt des Programms beendet ist, wird sich die Widerstandsstufe automatisch ändern, wenn eine andere Widerstands-einstellung für den nächsten Abschnitt programmiert worden ist.) **Wenn Programm 7 gewählt worden ist,** wird sich der Widerstand nicht än-dern, es sei denn, Sie ändern die Zielpulsfre-quenz. Das Drücken auf die + und –Tasten wird die Zielpulsfrequenz ändern.